SĂNĂTATE PRIN ALIMENTAȚIE

UN NOU
STIL DE VIAȚĂ

SĂNĂTATE PRIN ALIMENTAȚIE

George D. Pamplona-Roger

Doctor în Medicină și Chirurgie (Universitatea din Granada, Spania)
Specialist in Chirurgie generală și digestivă
Specialist în Educația pentru sănătate (Universitatea UNED, Spania)
Master în Sănătate publică (Universitatea Loma Linda, California, SUA)

editorial safeliz

VIAȚĂ ŞI SĂNĂTATE
BUCUREŞTI - 2011

Declinarea răspunderii

Este dorința autorului și a editurii ca această lucrare să aducă o contribuție prețioasă la orientarea și informarea cititorilor noștri cu privire la valoarea nutritivă, preventivă, curativă și culinară a alimentelor. Deși recomandările și informațiile furnizate sunt adecvate majorității cazurilor, ele au un caracter general și nu pot ține cont de circumstanțele specifice ale situațiilor particulare. Informațiile oferite în această carte nu sunt destinate să înlocuiască îngrijirea medicală profesionistă nici în privința diagnosticării, nici în privința tratării bolilor. Nu încercați o autodiagnosticare sau un autotratament fără consultarea unui cadru medical calificat. Unele alimente și produse pot cauza reacții alergice la persoanele sensibile. Nici editura, nici autorul nu-și poate asuma responsabilitatea pentru problemele care apar în urma folosirii necorespunzătoare de către cititori a alimentelor sau rețetelor.

© 2011 – Editura Viață și Sănătate, București, România
Toate drepturile rezervate.

Copyright by © Editorial Safeliz, S. L., Spania

Sursa ilustrațiilor: vezi pag. 375
Design și dezvoltare proiect: Editorial Safeliz

Traducere: Cristinel Sava
Loredana Sîrbu

Consultanți științifici: Valentin Nădășan, doctor în medicină
Floredana-Laura Șular, medic și doctorand

Redactare: Adela Băncău-Burcea
Cristinel Sava

Tehnoredactare: Irina Toncu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
PAMPLONA-ROGER, GEORGE D.

Sănătate prin alimentație / George D. Pamplona-Roger; trad.: Cristinel Sava, Loredana Sîrbu. - București: Casa de Editură Viață și Sănătate, 2011
ISBN 978-973-101-508-8

I. Sava, Cristinel (trad.)
II. Sîrbu, Loredana (trad.)

613.2

Cărțile Editurii Viață și Sănătate pot fi achiziționate prin rețeaua națională de librării Sola Scriptura
www.viatasisanatate.ro/librarii

Pentru comenzi prin poștă sau agenți de vânzare:
Editura Viață și Sănătate
Telefon: 021 323 00 20, 0740 10 10 34
Fax: 021 323 00 40
comenzi@viatasisanatate.ro
www.viatasisanatate.ro

Cuvânt-înainte

Fie că acest fapt se bazează pe credință sau pe știință, anumitor alimente li s-au atribuit puteri vindecătoare. Acum mai bine de 2000 de ani, precursorul medicinii moderne, Hipocrate, a dat naștere aforismului: „Hrana ta să-ți fie medicament și medicamentul să-ți fie hrană." Acest joc de cuvinte demonstrează că hrana noastră zilnică nu doar ne susține fizic, ci conține și proprietăți curative. Deși acest lucru a fost postulat de-a lungul istoriei medicale, dovezile științifice au stabilit abia de curând că unii nutrienți din dieta noastră sunt agenți care cauzează sau vindecă anumite boli.

S-a demonstrat pentru prima dată în urma unor studii pe animale de laborator și, mai târziu, pe oameni că absența anumitor alimente din dietă cauzează boli de deficiență, cum ar fi rahitismul, și că includerea altor alimente îi vindecă pe pacienții care suferă de aceste boli. Din fericire, bolile de deficiență nu sunt o problemă pentru majoritatea populației. Însă mulți suferă de așa-numitele „boli ale civilizației".

Anii recenți au adus schimbări profunde în stilul de viață al lumii industrializate în ce privește obiceiurile și preferințele alimentare. Mulți urmează o dietă caracterizată de consum caloric excesiv și dezechilibre nutriționale frecvente. Consumul produselor de origine animală continuă să crească, însoțit de o creștere a grăsimilor saturate și a colesterolului. Tendința de a mânca produse procesate sau extrem de rafinate reduce aportul de vitamine, de anumite minerale și de alte substanțe benefice, cum ar fi fibrele conținute de alimente în starea lor naturală.

În ultimii ani, investigațiile în domeniul nutriției s-au concentrat pe efectul pe care îl are dieta asupra prevenirii și tratării bolilor cardiovasculare, diabetului, cancerului și obezității, din moment ce acestea sunt la ora actuală cele mai frecvente boli. Studiile clinice și epidemiologice au demonstrat, de exemplu, că folosirea abundentă a fructelor și legumelor previne debutul anumitor cancere. Consumul de cereale integrale, de semințe și fructe oleaginoase reduce excesul de colesterol din sânge și riscul de infarct miocardic. Pe de altă parte, consumul cărnii în cantități mari crește riscul de apariție a unor boli cardiovasculare și a unor tipuri de cancer. Vedem astfel că felul, frecvența și cantitatea alimentelor pe care le consumăm ne afectează cât se poate de direct sănătatea.

Alimentele de origine vegetală, bogate în fibre, minerale și vitamine, aduc de asemenea în dieta noastră substanțe care, deși nu sunt bine înțelese sau clasificate ca nutrienți, prezintă puternice efecte anticancerigene și curative în cazul unei palete largi de boli. Aceste substanțe, cunoscute ca substanțe fitochimice, sunt la ora actuală subiectul unui studiu intens și reprezintă noua frontieră în materie de investigație în domeniul nutriției. Elementele fitochimice nu se regăsesc decât în alimentele de origine vegetală și au importante proprietăți de vindecare și de menținere a sănătății.

Sănătate prin alimentație *oferă informații clare și utile în ce privește compoziția, proprietățile nutritive și terapeutice ale alimentelor. Astfel, cititorul este condus să selecteze cu prudență produsele pe care le include în alimentația sa. Prin această lucrare a dr. George D. Pamplona-Roger, Editura Safeliz și Editura Viață și Sănătate își continuă eforturile notabile de a publica materiale și cărți pentru un public inteligent, interesat de menținerea și îmbunătățirea sănătății prin preferința pe care o acordă elementelor naturale.*

Dr. Joan Sabaté
Profesor și președinte al Departamentului de nutriție, Facultatea de Sănătate Publică, Universitatea din Loma Linda (California, SUA)

Planul general

Cuvânt înainte 5
Planul general al lucrării 6
Indexul bolilor 8
Indexul alimentelor 10
Cum să folosești această carte 12
Tabel al DZR (Doza Zilnică Recomandată) 16

1 Alimente pentru oameni 19

Alimente pentru ochi 29 2

3 Alimente pentru sistemul nervos 39

Alimente pentru inimă 63 4

5 Alimente pentru artere 93

Alimente pentru sânge 123 6

7 Alimente pentru aparatul respirator 139

Alimente pentru aparatul digestiv 151 8

9 Alimente pentru ficat 167

Alimente pentru stomac 177 10

al lucrării

11 Alimente pentru intestine 195

Alimente pentru tractul urinar 229 12

13 Alimente pentru aparatul reproducător 249

Alimente pentru metabolism 269 14

15 Alimente pentru aparatul locomotor 299

Alimente pentru piele 315 16

17 Alimente în caz de infecții 337

Alimentele și cancerul 357 18

Bibliografie 368
Abrevieri și acronime 374
Index alfabetic general 376

Indexul bolilor

Accident vascular cerebral, 95
Acid uric, nivel ridicat al ~, 275
Acnee, 316
Acuitate vizuală, pierderea ~, 31
Adenom de prostată, 251
Afte bucale, 152
Agresivitate, 40
Alergii, 318
Alzheimer, 45
Anemie, 125, 214
Angină pectorală, 66
Angor pectoris, 66
Anorexie nervoasă, 41
Anxietate, 43
Aparatul digestiv, 151
Aparatul reproducător, 249
Aparatul respirator, 139
Apetit, pierderea ~, 153
Aritmie, 67
Arsuri la stomac, 179
Artere, 93
Arterioscleroză, 95
Artrită reumatoidă, 302
Astenie, 274
Astm, 141
Atac cerebral, 95
Atac de cord, 66

Boala Crohn, 200
Boală celiacă, 198
Bronșită, 140
Bulimie, 43

Calculi renali, 231
Cancer, 357
Cancer cerebral, 364
Cancer de colon, 366
Cancer de prostată, 367
Cancer de vezică urinară, 367
Cancer endometrial, 367
Cancer esofagian, 365
Cancer gastric, 365
Cancer hepatic, 365
Cancer laringian, 364
Cancer mamar, 366
Cancer nazofaringian, 364
Cancer oral 364
Cancer ovarian, 367
Cancer pancreatic, 366
Cancer pulmonar, 365
Cancer renal, 366
Candidoză, 341
Carii dentare, 152
Cataractă, 31
Cecitate nocturnă (nictalopie), 31
Celulită, 317
Ciroză, 169
Cistită, 341
Colelitiază, 168
Colită, 200
Colită ulceroasă, 200
Conjunctivită, 30
Constipație, 198, 203, 207
Crampe musculare, 303

Degenerescență maculară a retinei, 30
Degerături, 97
Demență, 44
Depresie, 41
Dermatită, 319
Detoxificare de tutun, 141
Diabet, 276
Diaree, 199
Digestie dureroasă, 178
Dischinezie biliară, 169
Dismenoree, 250
Dispepsie, 178
Diureză redusă, 230
Diverticuloză, 201
Durere de cap, 42

Eczemă, 319
Energie, lipsă de ~, 274
Epilepsie, 44
Epuizare fizică, 274
Epuizare mentală, 42

Faringită, 341
Febră, 338
Ficat, 167
Flatulență, 201
Fragilitate a părului, 317
Fragilitate vasculară, 95

Gastrită, 178
Gaze intestinale, 201
Gingivită, 153
Glaucom, 31
Gripă, 340
Gută, 275

Halitoză, 152
Hemoroizi, 200
Hepatită, 168
Hepatopatii, 168
Hernie hiatală, 179
Hiperactivitate, 40
Hipertensiune arterială, 96
Hipoglicemie, 276

Ictus, 95
Impotență sexuală, 251
Inapetență, 153
Indigestie, 178
Infarct miocardic, 66
Infecții, 339
Inimă, 63
Insomnie, 41
Insuficiență cardiacă, 67
Insuficiență renală, 231
Intestin iritabil, 199
Intestine, 195

Litiază renală, 231
Litiază urinară, 231

Mastopatie fibrochistică, 250
Metabolism, 269
Migrene, 42

Nefrolitiază, 231
Nefroză, 230
Nervozitate, 40
Nevralgie, 43

Obezitate, 270
Oboseală, 274
Ochi, 29
Oligurie, 230
Osteoartrită, 301
Osteomalacie, 303
Osteoporoză, 300

Parkinson, 44
Periodontită, 153
Piele, 315
Piele uscată, 317
Pietre la rinichi, 231
Pirozis, 179
Psoriazis, 318

Rahitism, 303
Răceală, 340

Sânge, 123
Schizofrenie, 45
Scleroză multiplă, 44
SIDA, 340
Sindrom nefrotic, 230
Sindrom premenstrual, 250
Sindrom Raynaud, 97
Sindromul de tunel carpian, 303
Sistem imunitar slăbit, 339
Sistemul nervos, 39
Stomac, 177
Stres, 42
Subponderabilitate, 274
Surmenaj, 274

Tractul urinar, 229
Trigliceride, nivel ridicat al ~, 275
Tromboză, 124
Tuse, 140
Tutun, detoxificare de ~, 141

Ulcer gastroduodenal, 179
Urolitiază, 231

Vezică biliară, boli ale ~, 169
Vezică biliară leneșă, 169

Zahăr în sânge, nivel scăzut al ~, 276

Indexul alimentelor

Acerola, 354
Adzuki, 256
Afină, 244
Afină de tufiș înalt, 247
Afină de tufiș scund, 247
Alămâioară, 206
Alună de pădure, 238
Ananas, 180
Andivă, 170
Anghinare, 172
Arahidă, 320
Araucaria, 57
Araucaria chilian, 57
Ardei, 188
Ardei gras, 188
Asperag, 234
Avocado, 112
Azarolă, 355

Banană, 80
Banană pitică, 83
Banană roșie, 83
Belimbing, 202
Bilimbi, 202
Bob, 136
Bostan, 104
Broccoli, 72, 186

Cactus cu pulpă comestibilă, 27
Caisă, 34
Caju, 46
Calamondină, 351
Carambolă, 202
Cartof, 190
Cartof dulce, 288
Castană comestibilă, 308
Castravete, 324
Căpșună, 108
Ceapă, 142
Chard, 284
Cherimoya, 68
Chitră, 351
Cireașă, 290
Ciupercă șampinion, 278
Ciupercă-de-bălegar, 278
Ciupercă-de-câmp, 278
Coasta-dracului, 234
Cocos de mare, 313
Collard, 186
Conopidă, 154, 186
Cranberry, 247
Cranberry american, 247
Cucuruz, 224
Curmală, 148
Curmală japoneză, 208

Dalima, 222
Dovleac, 104

Escarola, 171

Fasole, 330
Fasole albă, 335
Fasole cu ochi negri, 335
Fasole Fava, 136
Fasole Haricot, 335
Fasole lată, 136
Fasole Lima, 335
Fasole neagră, 335
Fasole roșie, 335
Fasole tărcată, 335
Fasole Windsor, 136
Fasole-căpușă, 136
Fasole-de-câmp, 136
Feijoa, 252
Fistic, 134
Floricele de porumb, 225
Fruct de caju, 46
Fruct kaki, 208
Fruct sharon, 208
Fruct-în-cinci-colțuri, 202
Fruct-pepene, 158
Fruct-stea, 202
Fructul arborelui de pâine, 280
Fructul fertilității, 112
Fructul pasiunii, 132
Fructul săracului, 146
Fructul șarpelui, 313

Germeni de grâu, 296
Granadilla, 132
Granată, 222
Grâu, 292
Grepfrut, 102, 351
Guava, 118
Guavasteen, 252
Gulie, 187
Gutuie, 206

Hrean, 174
Harbuz, 236

Ignamă, 106

Kiwano, 27
Kiwi, 342
Kumquat, 351
Kumquat rotund, 351

Lămâie, 128, 351
Lămâie verde, 351
Lăptucă, 54
Limetă, 351
Linte, 130
Litchi, 26, 352
Loquat, 286
Lucmo, 205
Lubeniță, 236

Macadamia, 78
Malț, 162
Mandarină, 344, 351
Mango, 326
Mangustan, 26
Manioc, 107
Mazăre, 84
Măr, 216
Măr chinezesc, 222
Măr de caju, 46
Măr de cremă, 68
Măr de zahăr, 70
Măr-gutuie, 206
Măr-stea, 202
Măslină, 164
Merișor, 247
Migdală, 58
Morcov, 32
Moșmon japonez, 286

Vezi și Indexul alfabetic general de la pagina 376.

Nap, 306
Năut, 100
Nucă, 74
Nucă australiană, 78
Nucă braziliană, 52
Nucă cremoasă, 52
Nucă de caju, 46
Nucă de cocos, 310
Nucă de cocos regală, 313
Nucă de cocos Seychelles, 313
Nucă de pâine, 280
Nucă de pin mexicană, 56
Nucă de Queensland, 78
Nucă indiană, 56

Orez, 212
Orez alb cu bob lung, 215
Orez alb cu bob scurt, 215
Orez integral, 215
Orez nedecorticat, 215
Orez prefiert, 215
Orz, 162
Ovăz, 48

Palmier de Palmyra, 313
Palmier piersic, 282
Palmier de plajă, 313
Papaya, 158
Paranucă, 52
Pară, 116
Pară-aligator, 112
Pawpaw, 158
Păpălău, 27
Păducel mediteraneean, 354
Păpușoi, 224
Pepene galben, 240
Pepene roșu, 236
Pepene sălbatic, 132
Pepene tropical, 158
Piersică, 86
Plantan, 83
Portocală, 346, 351
Portocală amară, 351
Portocală de Sevilla, 351
Porumb, 224
Porumb dulce, 224
Praz, 304
Prună, 220
Prună japoneză, 286
Pui de măzăriche, 84

Ragila-pământului, 234
Rambutan, 27
Ridiche, 174
Rodie, 222
Roșie, 264

Salak, 313
Salată, 54
Sapodilla, 205
Sapotă, 204
Sapotă columbiană, 205
Sâmbure de pin, 56
Secară, 120
Semințe de floarea-soarelui, 110
Semințe de pin, 56
Sfeclă elvețiană, 284
Sfeclă roșie, 126
Sfeclă mangold, 284
Smochină, 146
Soia, 254
Soia verde, 256
Soursop, 70
Spanac, 36
Spanac peren, 284
Sparang, 234
Sparanghel, 234
Sparanghelul-săracului, 304
Stafidă, 91
Strugure, 88
Sukun, 280

Tamarillo, 26
Tamarind, 26
Tanaka, 286
Tărtăcuță, 104

Țelină, 232

Umbra-iepurelui, 234

Vânătă, 242
Varză, 182
Varză albă, 186
Varză chinezească, 187
Varză creață de Milano, 187
Varză de Bruxelles, 186
Varză de frunze, 186
Varză de Savoya, 187
Varză roșie, 187
Vișină, 290
Vișină de Barbados, 354

Zucchini, 160

Explicarea paginilor

Iconiță ce indică nivelul de alcalinitate (sau aciditate) al unui aliment (vezi pag. 14)

Iconiță ce indică partea botanică a plantei care se folosește ca aliment (vezi pag. 14)

Numărul și titlul capitolului

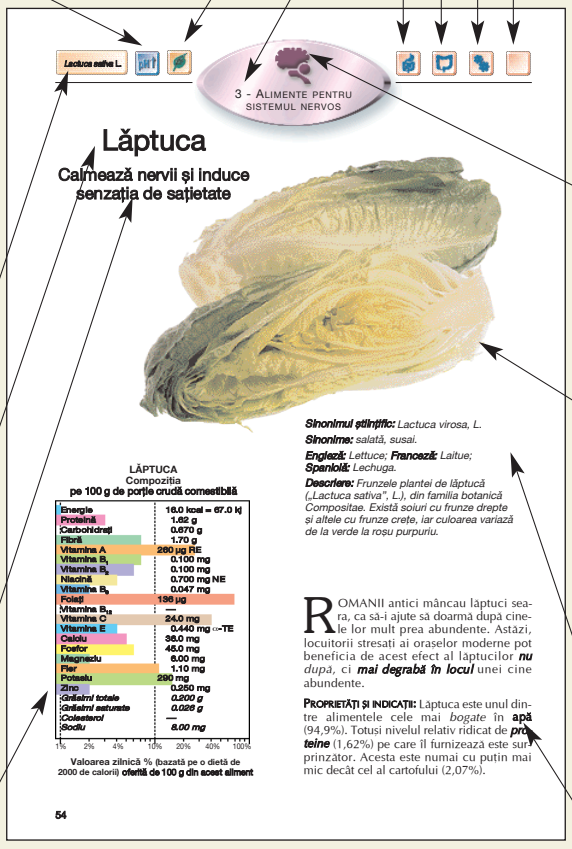
Iconițe pentru alte indicații medicale (vezi pag. 15)

Numele științific este denumirea științifică a speciei de plante care produce alimentul. Diferitele specii de plante din cadrul unui capitol sunt aranjate în ordine alfabetică după numele lor științific în limba latină.

Numele uzual reprezintă cea mai folosită denumire pentru planta descrisă.

Subtitlul subliniază caracteristicile de bază ale plantei.

Tabelul compoziției alimentului (vezi pag. 13)


Lactuca sativa L.
3 - Alimente pentru sistemul nervos
Lăptuca
Calmează nervii și induce senzația de sațietate
Sinonimul științific: Lactuca virosa, L.
Sinonime: salată, susai.
Engleză: Lettuce; Franceză: Laitue; Spaniolă: Lechuga.
Descriere: Frunzele plantei de lăptucă („Lactuca sativa", L.), din familia botanică Compositae. Există soiuri cu frunze drepte și altele cu frunze creț, iar culoarea variază de la verde la roșu purpuriu.
LĂPTUCA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă
Energie 16.0 kcal = 67.0 kJ
Proteină 1.62 g
Carbohidrați 0.670 g
Fibră 1.70 g
Vitamina A 260 µg RE
Vitamina B1 0.100 mg
Vitamina B2 0.100 mg
Niacină 0.700 mg NE
Vitamina B6 0.047 mg
Folați 136 µg
Vitamina B12 —
Vitamina C 24.0 mg
Vitamina E 0.440 mg α-TE
Calciu 36.0 mg
Fosfor 45.0 mg
Magneziu 6.00 mg
Fier 1.10 mg
Potasiu 260 mg
Zinc 0.250 mg
Grăsimi totale 0.200 g
Grăsimi saturate 0.028 g
Colesterol —
Sodiu 8.00 mg
1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%
Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment
ROMANII antici mâncau lăptuci seara, ca să-i ajute să doarmă după cinele lor mult prea abundente. Astăzi, locuitorii stresați ai orașelor moderne pot beneficia de acest efect al lăptucilor nu după, ci mai degrabă în locul unei cine abundente.
PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Lăptuca este unul dintre alimentele cele mai bogate în apă (94,9%). Totuși nivelul relativ ridicat de proteine (1,62%) pe care îl furnizează este surprinzător. Acesta este numai cu puțin mai mic decât cel al cartofului (2,07%).
54

Fotografie a alimentului descris

Sinonime și descriere Sinonime științifice și comune și descrieri botanice ale speciei care produce alimentul respectiv.

Textul de bază

Preparare și utilizare Această casetă include sfaturi dietetice și culinare care conduc la o utilizare mai bună a proprietăților vindecătoare ale alimentului respectiv.

Preparare și utilizare

Crude: Cel mai bine e ca semințele de floarea-soarelui să se consume după ce au fost întinse pe o suprafață plată și uscate timp de câteva zile.

❷ **Prăjite:** În această manieră, sunt foarte aromate, dar, dacă sunt prăjite prea mult, valoarea lor nutrițională suferă.

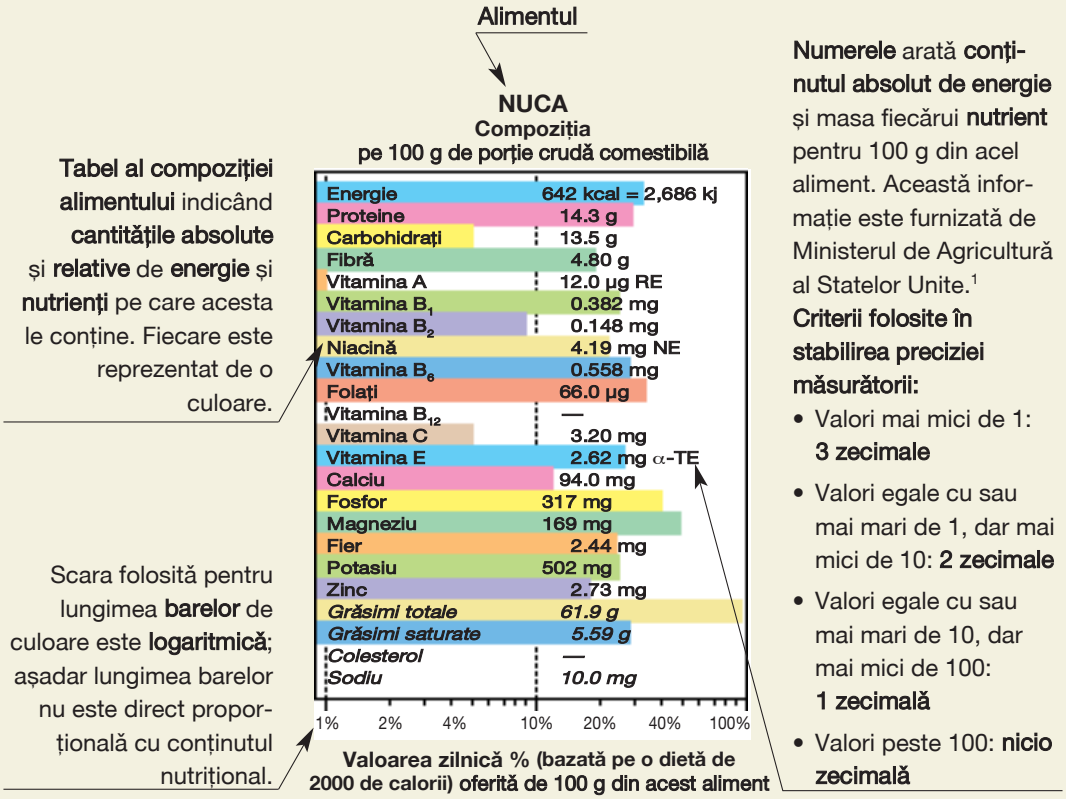
❸ **Măcinate și pastate:** După ce sunt decojite, semințele se macină și se pasează omogen, pasta care rezultă fiind excelentă pentru copii, pentru vârstnici și pentru cei a căror dantu0ră este deteriorată.

Arborii araucaria

Araucaria chilian („Pinus araucana", L. = „Araucaria araucana", K. Koch), cunoscut și sub numele de pinul chilian, atinge înălțimea de 60 de metri și este o sursă excelentă de semințe, care sunt alimentul principal al araucanienilor, cunoscuți pentru legendara lor forță și rezistență.

Descriere a speciilor similare Acest tip de casetă descrie speciile botanice cu proprietăți similare cu cele ale alimentului sau nutrientului descris.

Descrierea tabelelor


Alimentul
NUCA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă
Energie 642 kcal = 2,686 kj
Proteine 14.3 g
Carbohidrați 13.5 g
Fibră 4.80 g
Vitamina A 12.0 µg RE
Vitamina B1 0.382 mg
Vitamina B2 0.148 mg
Niacină 4.19 mg NE
Vitamina B6 0.558 mg
Folați 66.0 µg
Vitamina B12 —
Vitamina C 3.20 mg
Vitamina E 2.62 mg α-TE
Calciu 94.0 mg
Fosfor 317 mg
Magneziu 169 mg
Fier 2.44 mg
Potasiu 502 mg
Zinc 2.73 mg
Grăsimi totale 61.9 g
Grăsimi saturate 5.59 g
Colesterol —
Sodiu 10.0 mg
1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%
Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

Tabel al compoziției alimentului indicând **cantitățile absolute** și **relative** de **energie** și **nutrienți** pe care acesta le conține. Fiecare este reprezentat de o culoare.

Scara folosită pentru lungimea **barelor** de culoare este **logaritmică**; așadar lungimea barelor nu este direct proporțională cu conținutul nutrițional.

Numerele arată **conținutul absolut de energie** și masa fiecărui **nutrient** pentru 100 g din acel aliment. Această informație este furnizată de Ministerul de Agricultură al Statelor Unite.[1]

Criterii folosite în stabilirea preciziei măsurătorii:

- Valori mai mici de 1: **3 zecimale**
- Valori egale cu sau mai mari de 1, dar mai mici de 10: **2 zecimale**
- Valori egale cu sau mai mari de 10, dar mai mici de 100: **1 zecimală**
- Valori peste 100: **nicio zecimală**

Lungimea barelor de culoare reflectă procentul din valoarea zilnică (**„Valoarea zilnică %”**) a fiecărui component al nutrientului și al alimentului respectiv înscris în tabel. „Valoarea zilnică %” arată cum se integrează respectivul aliment în dieta zilnică generală.

Lungimile barelor de culoare care reflectă **„Valoarea zilnică %”** au fost întotdeauna calculate pentru un bărbat adult cu o dietă de 2000 de calorii.

Ultimele patru rânduri: Lungimea lor arată **„Valoarea zilnică %”** a componentelor pentru care nu sunt doze zilnice recomandate **(grăsimea totală, grăsimea saturată, colesterolul și sodiul)** pentru 100 g din alimentul analizat. Numele și cifrele acestor patru componente sunt trecute în italice.

Lungimea barelor de culoare arată „Valoarea zilnică %” a fiecărui aliment. Ea este un indicator al **cantității relative** a unui nutrient pentru un bărbat adult, care se regăsește în 100 g din acel aliment.

Totuși **scara logaritmică** pentru unele alimente poate atinge **500%**, din moment ce anumiți nutrienți sunt prezenți în concentrații foarte mari.

1. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 1996. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 11. Nutrient Data Laboratory Home Page, http://www.ars.usda.gov/nutrientdata.

Efectul acidifiant sau alcalinizant

Alimentele acidifiante: Acestea sunt alimentele care, atunci când sunt metabolizate în organism, produc acidifierea (**scăderea pH-ului**) sângelui și a altor fluide din corp (vezi pag. 272). **Brânza maturată, carnea, peștele** și **ouăle** sunt cele mai acidifiante alimente.

Alimentele alcalinizante: Acestea sunt alimentele care, atunci când sunt metabolizate în organism, produc alcalinizarea **(creșterea pH-ului)** sângelui și a altor fluide din corp (vezi pag. 272). Fructele și legumele sunt cele mai alcalinizante alimente. Datorită acestui lucru, ele ne protejează împotriva acidifierii care se produce în mod natural în interiorul organismului și care este agravată de consumul de produse de origine animală (vezi pag. 273).

Părțile comestibile ale plantei

Iconițe folosite

Flori

Rădăcini

Frunze

Tulpină

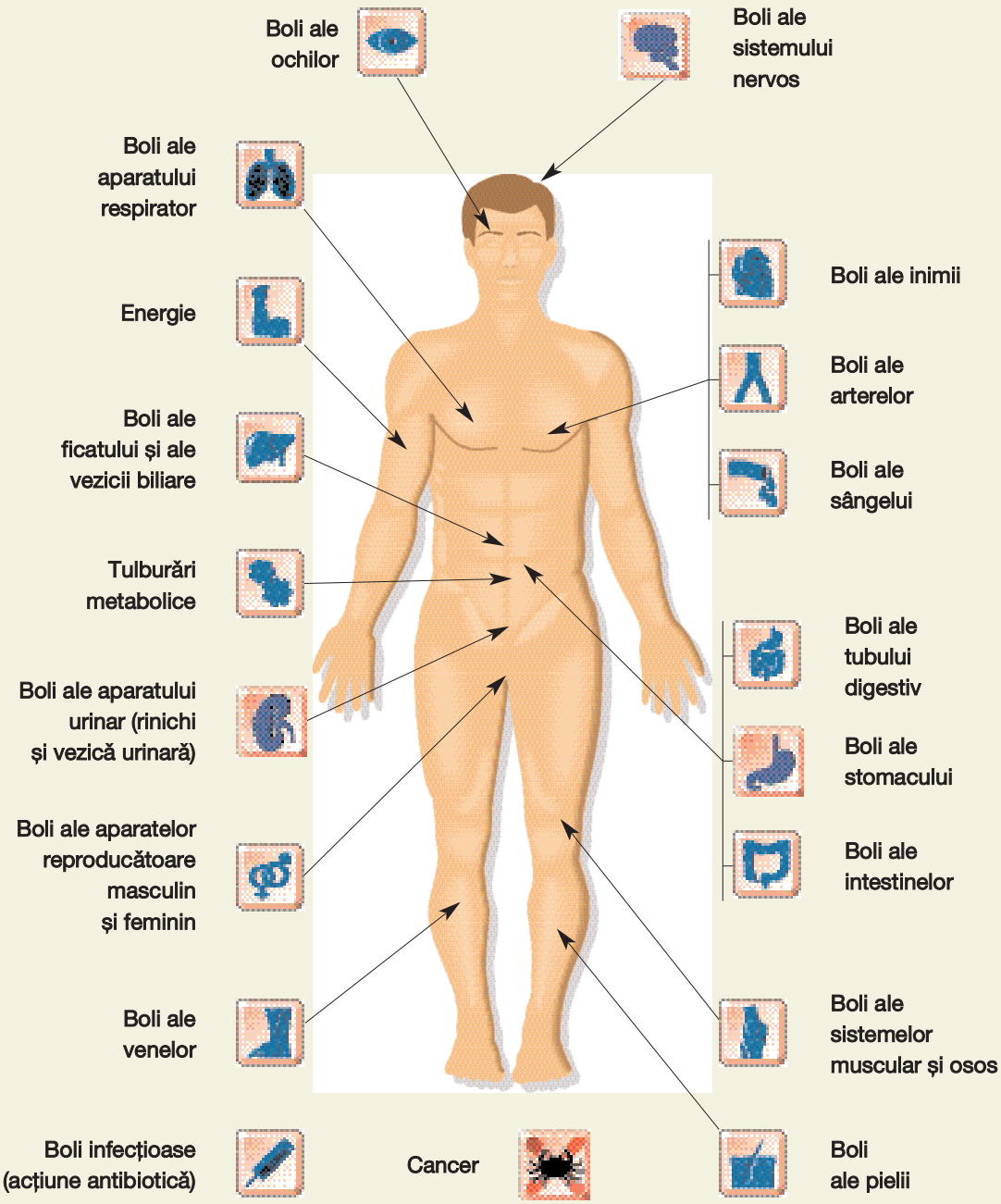
Fruct

Tubercul

Semințe

Bulb

Semnificația iconițelor folosite în această lucrare pentru indicații medicale



Dozele Zilnice Recomandate (DZR)

Conform Academiei Naționale de Științe

Vârstă		Proteine[1]	Vitamina A	Vitamina D[8]	Vitamina E	Vitamina K[8]	Vitamina C	Vitamina B_1	Vitamina B_2	Niacină	Vitamina B_6
		g b/f[2]	µg RE[3] b/f	µg[4] b/f	mg α–TE[5] b/f	µg b/f	mg b/f	mg b/f	mg b/f	mg NE[6] b/f	mg b/f
0,0-0,5	ani	13	375	7.5	3	5	30	0,3	0,4	5	0,3
0,5-1,0	ani	14	375	10	4	10	35	0,4	0,5	6	0,6
1-3	ani	16	400	10	6	15	40	0,7	0,8	9	1,0
4-6	ani	24	500	10	7	20	45	0,9	1,1	12	1,1
7-10	ani	28	700	10	7	30	45	1,0	1,2	13	1,4
11-14	ani	45/46	1.000/800	10/10	10/8	45/45	50/50	1,3/1,1	1,5/1,3	17/15	1,7/1,4
15-18	ani	59/44	1.000/800	10/10	10/8	65/55	60/60	1,5/1,1	1,8/1,3	20/15	2,0/1,5
20-24	ani	58/46	1.000/800	10/10	10/8	70/60	60/60	1,5/1,1	1,7/1,3	19/15	2,0/1,6
25-50	ani[7]	63/50	1.000/800	5/5	10/8	80/65	60/60	1,5/1,1	1,7/1,3	19/15	2,0/1,6
51+	ani	63/50	1.000/800	5/5	10/8	80/65	60/60	1,2/1,0	1,4/1,2	15/13	2,0/1,6
Sarcină		60	800	10	10	65	70	1,5	1,6	17	2,2
Alăptare											
0-6	luni	65	1.300	10	12	65	95	1,6	1,8	20	2,1
6-12	luni	62	1.200	10	11	65	90	1,6	1,7	20	2,1

Necesarul zilnic de fibre și potasiu

	Copii	Adulți
Fibre	Cantitatea se calculează înmulțind vârsta copilului cu 1 g pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 5 și 10 ani	Între 20 și 35 g (în medie 25 g)
Potasiu	Între 500 și 2000 mg	2000 mg

Cantitatea Zilnică Acceptabilă (CZA)

pentru anumite componente

Anumite componente din alimente sunt dăunătoare sănătății atunci când sunt ingerate în exces. Din acest motiv, pentru fiecare a fost stabilită o CZA (Cantitate Zilnică Acceptabilă), care nu ar trebui depășită în cadrul unei diete sănătoase. În tabelele cu compoziția fiecărui aliment, aceste componente sunt trecute în italice (vezi pag. 13).

	CZA
Grăsimi totale	O cantitate ce reprezintă mai puțin de 30% din aportul caloric total (aproximativ 65 g pentru o dietă de 2000 de calorii).
Grăsimi saturate	O cantitate ce reprezintă mai puțin de 10% din aportul caloric total (aproximativ 20 g pentru o dietă de 2000 de calorii).
Colesterol	Maxim 300 mg.
Sodiu	Maxim 2400 mg, echivalentul a 6 g de sare de masă obișnuită.

de nutrienți

a Statelor Unite *

Vârsta		Folați[9]	Vitamina B_{12}	Calciu	Fosfor	Magneziu	Fier	Zinc	Iod[8]	Seleniu[8]
		µg b/f	µg b/f	mg b/f	mg b/f	mg b/f	mg b/f	mg b/f	µg b/f	µg b/f
0,0-0,5	ani	25	0,3	400	300	40	6	5	40	10
0,5-1,0	ani	35	0,5	600	500	60	10	5	50	15
1-3	ani	50	0,7	800	800	80	10	10	70	20
4-6	ani	75	1,0	800	800	120	10	10	90	20
7-10	ani	100	1,4	800	800	170	10	10	120	30
11-14	ani	150/150	2,0/2,0	1.200/1.200	1.200/1.200	270/280	12/15	15/12	150/150	40/45
14-18	ani	200/180	2,0/2,0	1.200/1.200	1.200/1.200	400/300	12/15	15/12	150/150	50/50
19-24	ani	200/180	2,0/2,0	1.200/1.200	1.200/1.200	350/280	10/15	15/12	150/150	70/55
25-50	ani	200/180	2,0/2,0	800/800	800/800	350/280	10/15	15/12	150/150	70/55
51+	ani	200/180	2,0/2,0	800/800	800/800	350/280	10/10	15/12	150/150	70/55
Sarcină		400	2,2	1.200	1.200	320	30	15	175	65
Alăptare										
0-6	luni	280	2,6	1.200	1.200	355	15	19	200	75
6-12	luni	260	2,6	1.200	1.200	340	15	16	200	75

* *Academia Națională de Științe, Dozele Zilnice Recomandate*, Washington, National Academy Press, ediția a 10-a. Conceptul de Doză Zilnică Recomandată este descris în vol. 1, pag. 384.

1. Aceste cantități de proteine sunt calculate folosind greutatea medie a locuitorilor Statelor Unite pentru fiecare grupă de vârstă. Necesarul de proteine poate fi însă calculat și pe baza aportului caloric total. În aceste cazuri, proteinele de care un adult are nevoie trebuie să ofere 10% din aportul caloric total (vezi vol. 1, pag. 386). Cantitățile derivate în acest mod sunt în general mai mici decât cele indicate în tabelul Academiei Naționale de Științe. De exemplu, un bărbat cu vârsta cuprinsă între 25 și 50 de ani ar trebui să ingereze 63 g de proteine conform tabelului. Însă dacă stilul lui de viață este unul sedentar, iar el consumă în fiecare zi o dietă de 2000 de calorii, 50 g de proteine sunt suficiente (10% din 2000 kcal înseamnă 200 kcal sub forma proteinelor, energie care se obține din 50 g. Fiecare gram de proteină furnizează 4 kcal).
2. b/f = bărbați/femei
3. 1 µg RE (1 microgram de echivalent retinol) = 3,33 UI de vitamina A (vezi vol. 1, pag. 389).
4. 1 µg vitamina D = 40 UI.
5. 1 µg α–TE (1 miligram de echivalent alfa-tocoferol) = 1,5 UI de vitamina E.
6. mg NE (miligrame de echivalent niacină) măsoară niacina preformată din alimente, precum și pe cea formată în organism din aminoacidul triptofan, care se găsește în proteinele din alimente (60 mg de triptofan se transformă în 1 mg de niacină; vezi vol. 1, pag. 392).
7. DZR (Doza Zilnică Recomandată) pentru bărbații cu vârsta cuprinsă între 25 și 50 de ani este cea folosită în această lucrare ca bază de calcul al procentajului de DZR din 100 g de aliment. Acest procentaj este reprezentat grafic de o bară de culoare orizontală în tabelele și graficele care arată compoziția fiecărui aliment (vezi vol. 1, pag. 16).
8. Vitaminele D și K, iodul și seleniul sunt arătate în acest tabel. Ele nu sunt însă incluse în tabelele și graficele care arată compoziția alimentelor din două motive:
   - Nu există date concludente despre cantitățile în care apar în multe dintre alimentele descrise în această Enciclopedie a alimentelor.
   - Cantitățile în care apar în alimente variază foarte mult în funcție de compoziția solului în care au fost cultivate alimentele.
9. În 1998, Academia Națională de Științe (SUA) a hotărât să crească semnificativ DZR pentru folați:
   - Adulți: 400 µg (în loc de 200 µg).
   - Sarcină: 600 µg (în loc de 400 µg).
   - Alăptare: 500 µg (în loc de 280 µg).

Alimente pentru oameni

Cuprins **Pagina**

Alimente dăunătoare,
alimente benefice 22
Alimente de origine vegetală 20
Fructe exotice 26
Puterea vindecătoare a plantelor 24
Surse de hrană. 23

OAMENII pot consuma aproape orice ca hrană, de la secreţiile mamare (laptele) până la cristalele minerale (sarea obişnuită), inclusiv fructe, flori, seminţe, tulpini, frunze, rădăcini, alge marine, ciuperci, ouă de peşte sau păsări ori corpurile moarte ale diverselor animale.

Toate acestea, procesate într-o măsură mai mare sau mai mică, oferă pe piaţă mii de alimente diferite.

Oare faptul că putem mânca toată această varietate de alimente înseamnă că ***toate*** *sunt la fel de* ***potrivite*** *pentru consum?* ***Există*** *o* ***dietă ideală*** *pentru oameni care, pe lângă faptul că îi hrăneşte, să le şi* ***menţină*** *sănătatea şi să* ***împiedice*** *apariţia bolii?*

Întâmplare sau proiect inteligent?

Inginerul şi-a încheiat munca. Motorul strălucitor pe care l-a realizat stă pe bancul de probă, gata să fie pornit pentru prima dată.

Cu excepția laptelui matern din perioada de pruncie, niciun alt aliment nu oferă singur toți nutrienții de care are nevoie omul. Prin urmare, a ști cum să selectezi și să combini în mod adecvat alimentele este de o importanță vitală.

„Iată tipul de combustibil care trebuie să fie folosit la acest motor", le spune inginerul asistenților săi. „Niciun alt combustibil nu va da rezultate optime. Și nu uitați de ulei! Trebuie să fie exact de acest tip!" Doar cel care a proiectat și construit un motor poate prescrie în deplină cunoștință de cauză tipul de combustibil și de lubrifiant de care are nevoie mecanismul respectiv.

Alimente recomandate în mod special

Nu este la fel și în cazul omului? Dacă prezența umană pe planeta Pământ este doar o consecință incidentală a evoluției aleatorii, atunci nu ar trebui să existe alimente ideale. Omul ar trebui să se adapteze pur și simplu la ce are la dispoziție și, de orice fel ar fi, aceste alimente ar trebui să-i ofere o sănătate bună. Totuși, dacă omul a fost creat de o Inteligență superioară, conform unui plan specific și pentru un scop special, atunci ar trebui să existe, de asemenea, alimente special create pentru a menține o funcționare fiziologică optimă. Mulți credincioși găsesc soluția la această dilemă în primele capitole ale Genezei, unde se spune că plantele care fac semințe (**cerealele** și, într-un sens mai larg, **leguminoasele**, **fructele** arborilor și **plantele cultivate**[1]) constituie **dieta** ideală pentru specia umană.

Adaptare, da, dar nu prin eliminarea alimentelor necesare.

Oamenii au o mare capacitate de a se adapta din punct de vedere fiziologic multor tipuri de alimente. În ciuda acestui fapt, știința nutriției a demonstrat că există anumite alimente care ***nu pot fi eliminate***, cum ar fi **fructele** și **legumele proaspete**. Nu orice dietă ne poate oferi o sănătate bună. Indiferent cât de bine ne adaptăm anumitor alimente care nu sunt ideale, cum ar fi cele de origine animală, vom avea în continuare nevoie de legume, care sunt cele mai sănătoase și cele mai potrivite. De exemplu, eschimoșii din Alaska s-au adaptat la o dietă bogată în pește, însă suferă de un număr de boli cronice din cauza consumului scăzut de fructe și legume.[2]

Alimentele de origine vegetală, surse de sănătate și de puteri vindecătoare

Ultimii ani au fost martorii unui număr tot mai mare de descoperiri științifice legate de

Alimente vindecătoare

Alimentele pe bază de plante, cum ar fi plantele medicinale, conțin substanțe care produc efecte farmacologice similare cu cele ale oricărui alt medicament, însă au următoarele **avantaje**:

- **Împiedică** și **corectează tendința** spre boală, pe lângă faptul că au proprietăți curative.
- *În general*, *nu au* **efecte secundare.**

alimentele de origine vegetală. Pe măsură ce metodele de analiză chimică au devenit tot mai precise, s-a dovedit că fructele, cerealele, leguminoasele și legumele conțin, pe lângă nutrienții care se găsesc în toate alimentele, două tipuri de compuși care nu se găsesc în produsele de origine animală:

- antioxidanți (anumite vitamine și minerale) și
- substanțe fitochimice cu proprietăți curative.

Mulți oameni de știință se întreabă care sunt originea și importanța acestor substanțe benefice regăsite numai în legume. De ce au oamenii nevoie de ele pentru a fi sănătoși? De ce continuă să aibă nevoie de ele după secole sau milenii de adaptare la o dietă carnivoră, cum este dieta tradițională a eschimoșilor? De ce există o dietă ideală pentru sănătatea oamenilor?

Două opțiuni …

Sunt unii care cred că oamenii au descoperit din pură întâmplare plantele și alimentele de origine vegetală cu puteri vindecătoare. Aceste plante, conform raționamentului lor, cu mult înainte ca oamenii să existe, și-au dezvoltat capacitatea de a sintetiza exact acele substanțe nutritive și vindecătoare de care oamenii urmau să aibă nevoie.[3]

Însă putem lua în calcul o alternativă rațională și cu adevărat validă: că o Ființă superioară i-a creat pe Bărbat și pe Femeie și le-a oferit un „combustibil" ideal – alimentele de origine vegetală.[4]

Fără îndoială, multe lucruri s-au întâmplat de atunci. Prin urmare, în starea actuală a naturii și a omenirii, **alimentele de origine animală** pot deveni **necesare** *în unele cazuri*, deși ***niciodată*** **indispensabile**. În ciuda acestui lucru, baza nutriției umane, precum și cea mai importantă sursă de substanțe producătoare de sănătate continuă să fie fructele, cerealele, semințele și legumele. Excepția, desigur, este prima fază a vieții (lactația).

… și aceeași concluzie

În ambele cazuri, indiferent ce credem despre origini, numeroase studii științifice au demonstrat că alimentele de origine vegetală preparate simplu oferă ***cel mai bun*** „com-

Mango

Porumb

Broccoli

Fructele, cerealele și legumele sunt extrem de bogate în antioxidanți și substanțele care îi însoțesc, cunoscute sub numele de elemente fitochimice, care acționează ca adevărate produse farmaceutice naturale.

bustibil" pentru „motorul" nostru. Ele ne oferă energia necesară pentru a funcționa și substanțe care încetinesc „uzarea" în timp și care ajută la prevenirea „penelor".

Și nu uita să-i oferi ***cel mai bun*** „**ulei**" acestui „motor"!

Alimentele și sănătatea

Sănătatea noastră depinde de suma acelor **„mici" decizii** pe care le luăm în fiecare zi, cu alte cuvinte de **stilul nostru de viață**.

În general, deciziile care ***ne afectează cel mai mult*** sănătatea au legătură cu hrana pe care o mâncăm. Avem la dispoziție atât de multe opțiuni, încât trebuie să hotărâm în fiecare moment ce alimente să alegem și cum să le pregătim în maniera cea mai bună.

Informații + Alegeri corecte = Sănătate

Cu cât sunt mai complete informațiile pe care le avem cu privire la alimentele disponibile, cu atât mai ușor ne este să facem cele mai bune alegeri pentru sănătatea noastră.[5]

Alimente dăunătoare, alimente benefice

Oamenii au nevoie de hrană de-a lungul vieții lor. Deși toate alimentele oferă nutrienți și energie, unele pot cauza dereglări și boli, în timp ce altele aduc vindecare și sănătate. Prin urmare, există alimente potențial dăunătoare și, desigur, alimente benefice.

În paginile următoare, cititorul va înțelege că nu toate alimentele sunt la fel de valoroase.

Să cunoaștem bine alimentele

Este vital să înțelegem bine alimentele pentru a le selecta pe cele care ne mențin sănătatea, atât de amenințată astăzi, și pe cele care tratează diferite boli. Această carte este concepută să îți aprofundeze înțelegerea.

Surse de hrană

Oamenii se pot adapta la orice tip de hrană: minerală, vegetală sau animală. Însă simplul fapt că ceva poate fi mâncat nu înseamnă că putem face acest lucru fără să ne punem în pericol sănătatea.

Din regnul mineral

Apa și **sarea** sunt două alimente (în înțelesul larg al termenului) de origine minerală. Spre deosebire de orice alt aliment, apa și sarea pe care le consumăm nu își au originea în vreun lucru viu.

Din regnul animal

Anumite secreții, ouăle și carnea diferitelor animale acvatice și terestre pot fi folosite pentru hrană. Totuși ***nu toate acestea*** sunt și **benefice**.

Din regnul vegetal

Aceste alimente sunt ***cele mai sănătoase*** și au ***cele mai multe proprietăți vindecătoare***. Ca hrană pot fi folosite diferite tipuri de plante:

- **Alge marine**: Se consumă întregi, fie că sunt organisme microscopice unicelulare (ca Spirulina) sau multicelulare (ca restul algelor).
- **Plante superioare**: În mod obișnuit, aceste alimente sunt diverse părți din plantă: fructele, semințele, bulbul, rădăcina etc.
- **Ciuperci**: Deși sunt grupate alături de alimentele de origine vegetală, ciupercile aparțin unui regn independent, având caracteristici proprii.

Puterea vindecătoare

Țelină

Diuretice

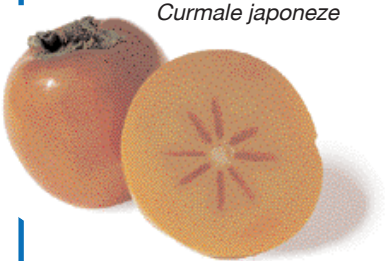
Țelina: crește producția de urină, ajută la funcționarea rinichilor și reduce edemele.
Alte alimente diuretice: vânăta, pepenele galben, pepenele verde, prazul și sparanghelul.

Anghinare

Tonice hepatice

Anghinarea: crește fluxul biliar și detoxifică ficatul.
Alte alimente care acționează ca tonice hepatice: moșmonul japonez (*Eriobotrya japonica*), anghinarea americană.

Curmale japoneze

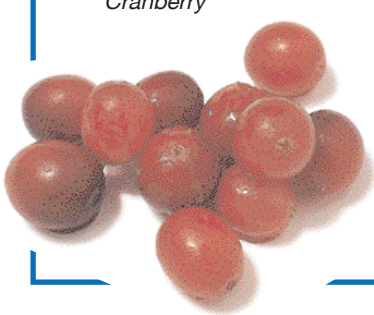


Astringente

Curmalele japoneze: Conțin tanin, care usucă mucoasa intestinală, și mucilagiu, care o înmoaie.
Alte alimente astringente: gutuia, mărul, rodia și moșmonul japonez.

Nucă de cocos

Cranberry



Antiseptice urinare

Cranberry: Contracarează efectele cistitei și ale altor infecții urinare, fără să activeze rezistența bacteriană.

Remineralizante

Nuca de cocos: foarte bogată în magneziu, calciu și fosfor.
Alte alimente care refac mineralele: migdalele, lucerna, varza, portocalele, frunzele napilor.

a plantelor

Avocado

Hipolipidemiante

Avocadoul: antianemic, protejează mucoasa digestivă și acționează ca un tonic, pe lângă efectul de scădere a nivelului colesterolului din sânge și al trigliceridelor.
Alte alimente hipolipemiante: fasolea, nucile englezești, semințele de floarea-soarelui, ignama.

Portocale

Antioxidante

Portocalele: conțin patru antioxidanți puternici: vitamina C, betacarotenul (provitamina A), flavonoizii și acidul folic. Acestea ajută la evitarea arteriosclerozei și a trombozei.
Alte alimente antioxidante: căpșunile, citricele și nucile.

Ananas

Digestive

Ananasul: ajută digestia.
Alte alimente digestive: papaya, zucchini, cartofii și bamele.

Broccoli

Anticancerigene

Broccoli: elementele sale fitochimice încetinesc sau opresc dezvoltarea celulelor canceroase.
Alte alimente anticancerigene: conopida, varza, portocalele, lămâile, prunele, strugurii, roșiile.

Antianemice

Fisticul: conține fier în cantități egale sau chiar mai mari decât lintea, pe lângă cupru și alte oligoelemente care stimulează producerea de sânge.
Alte alimente antianemice: sfecla roșie, caisele, fructul pasiunii, spanacul și fetica.

Fistic

Laxative

Prunele: stimulează funcția intestinală.
Alte alimente laxative: vânăta, sfecla mangold și cerealele integrale.

Prune

Fructele exotice:

Fructele considerate exotice în țările în care nu sunt produse sunt la fel de sănătoase și de nutritive ca fructele autohtone. Ele nu au proprietăți deosebite care nu se regăsesc și în fructele obișnuite, cum se credea odată. Totuși consumarea lor oferă o plăcere specială, care îmbogățește experiența hrănirii. Mai jos sunt descrise unele dintre cele mai atractive.

Litchi

Acest fruct al unui copac originar din China se remarcă pentru **conținutul *mare de vitamina C***, care îl depășește pe cel al portocalelor sau al lămâilor. Îmbunătățește **sistemul imunitar** (vezi pag. 352).

Tamarillo

Mai este numit și **roșie de copac** datorită aspectului său, care este asemănător cu cel al roșiei. Originar din America de Sud, acest fruct se mănâncă proaspăt și are un ușor gust acid.

Mangustanul

Originar din Thailanda, unde este considerat o adevărată delicatesă, acest fruct are un gust dulce-amărui, care amintește de cel al prunelor.

Tamarindul

Pulpa ușor acidă a acestui fruct cu aspect de leguminoasă este un **laxativ** eficient.

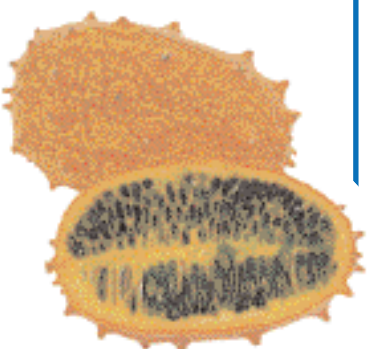
deliciile paradisului

Rambutanul

Acest fruct originar din Malaiezia are o pulpă similară cu cea de litchi, cu o aromă asemănătoare cu cea a migdalelor.

Păpălăul

Originar din Asia de Est și China, acest fruct este cultivat acum în Columbia. Este ca o cireașă cu o aromă delicios de acrișoară.



Kiwano

Acest fruct originar din Africa este, în realitate, un castravete sălbatic foarte aromat. Țepii de pe coaja lui sunt cărnoși, iar pulpa lui, gelatinoasă. Are proprietăți **digestive** și **laxative**.

Cactusul cu pulpă comestibilă (Night blooming cereus – cactus care înflorește noaptea)

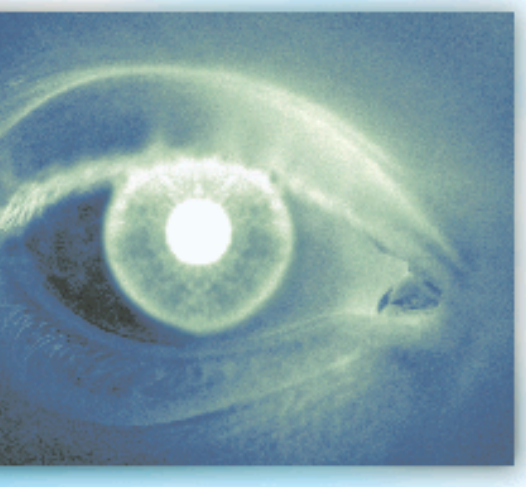
Acest fruct este acoperit de ghimpi, asemeni cactusului care îl produce. Pulpa este însă foarte dulce și aromată.

2

Alimente pentru ochi

BOLI	PAGINA
Cataracta	31
Cecitatea nocturnă (nictalopie)	31
Conjunctivita	30
Degenerescența maculară a retinei	30
Glaucomul	31
Pierderea acuității vizuale	31

ALIMENTE	PAGINA
Caisa	34
Morcovul	32
Spanacul	36



Un organ uimitor ...

Datorită preciziei și performanței sale incredibil de mari, ochiul este unul dintre cele mai uimitoare organe ale corpului.

Toți mușchii ochiului sunt într-o constantă mișcare, îndeplinind trei funcții simultane, necesare vederii:

- explorarea **câmpului vizual**,
- deschiderea și închiderea **pupilei** în funcție de lumina disponibilă (diafragma),
- modificarea curbei **cristalinului** ochiului, în funcție de distanța obiectului privit, pentru a-l focaliza.

În timp ce îndeplinește toate aceste sarcini, ochiul trimite în mod continuu informații creierului prin intermediul **nervului optic**. S-a calculat că, în perioada de veghe, acele un milion și mai bine de celule nervoase care formează retina trimit informații către creier cu o viteză echivalentă cu 100 Mb pe secundă.[1] Astăzi doar cele mai rapide rețele informatice pot egala această viteză de transmisie.

… care are nevoie de foarte puțin

Pentru a îndeplini toate aceste funcții complexe, ochiul are nevoie doar de *o cantitate mică* de **oxigen** și de câteva alte substanțe care se găsesc în alimente, cum ar fi următoarele:

- ***Vitamina A:*** Aceasta este necesară pentru formarea rodopsinei, pigmentul sensibil la lumină care se găsește în celulele retinei, și pentru menținerea umidității și a bunei funcționări **a conjunctivei** (membrana anterioară a ochiului).
- ***Carotenoizii:*** Aceștia sunt pigmenți naturali care se găsesc în alimentele pe bază de plante. Ei acționează ca **antioxidanți** și ajută la prevenirea degenerescenței maculare **a retinei**.
- ***Vitaminele C* și *E:*** Acestea sunt tot niște antioxidanți care se găsesc aproape exclusiv în fructe, legume, nuci și semințe oleaginoase și în germeni de cereale. ***Lipsa*** lor *duce la* **cataractă** și la *pierderea* **vederii**.

Alimentele pe bază de plante, în special cele menționate în acest capitol, oferă nutrienții de care ochiul are nevoie pentru a funcționa normal.

Portocală

Portocala este bogată în carotenoizi, vitamina C și alți antioxidanți care protejează retina. În plus, conține flavonoizi, a căror acțiune protejează capilarele și îmbunătățește fluxul sangvin către retină.

CONJUNCTIVITA

Cauze

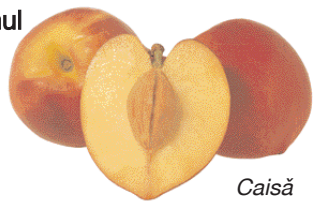
Pot exista o varietate de cauze, cum ar fi infecții cu diferite tipuri de bacterii sau iritații produse de fum.

Dietă

O dietă *săracă* în *vitaminele A* și *B predispune* la uscarea conjunctivei și *întreține* sau *agravează* conjunctivita.

Creșteți consumul

CAISE
VITAMINA A
VITAMINELE B



Caisă

DEGENERESCENȚA MACULARĂ A RETINEI

Definiție

Aceasta este cea mai importantă cauză de orbire la persoanele cu vârsta de peste 65 de ani. Macula, care are un diametru de doar 2 mm, este zona cea mai sensibilă a retinei, în care este concentrată cea mai mare parte a acuității vizuale.

Cauze

Deteriorarea sa este cauzată de:

- **Expunerea *prelungită*** la **lumină *puternică***.
- **Radicali liberi** produși de organism sau din fumul de tutun și alți poluanți.
- Lipsa de **antioxidanți** capabili să *neutralizeze* **radicalii liberi**.

Dietă

Substanțele despre care s-a demonstrat că sunt cele mai eficiente în prevenirea degenerescenței maculare sunt *carotenoizii* (pigmenții vegetali), în special *zeaxantina* și *luteina*, care se găsesc în spanac și varză.[2] Betacarotenul din morcov nu este la fel de eficient.

Creșteți consumul

SPANAC
VARZĂ
PORTOCALE
ZINC
ANTIOXIDANȚI

Varză

Ca și spanacul, varza este bogată în carotenoizi care protejează retina.

PIERDEREA ACUITĂȚII VIZUALE

Definiție
Poate avea multe cauze, printre care cataracta (vezi coloana alăturată) și leziuni sau tumori cerebrale. Însă cea mai întâlnită cauză este disfuncția retinală provocată de diabet și arterioscleroză (îngustarea arterelor).

Dietă
Deficiența de antioxidanți cauzată de o dietă săracă în fructe, legume, rădăcinoase, nuci și semințe oleaginoase poate contribui la deteriorarea retinei și poate agrava pierderea acuității vizuale.

Creșteți consumul

- MORCOVI
- SPANAC
- CAISE
- DOVLECI
- AFINE
- MURE

Morcov

Morcovul este alimentul cel mai bogat în betacaroten (provitamina A).

GLAUCOMUL

Definiție
Se datorează unei creșteri a presiunii lichidului intraocular. Aceasta cauzează atrofierea retinei și a nervului optic, cu repercusiuni grave asupra vederii.

Sfaturi
Deși glaucomul cu unghi închis, care este *cea mai întâlnită* formă a bolii, este cauzată de *alterarea anatomică* a ochiului, tipul de dietă *poate influența* presiunea intraoculară, *îmbunătățind* sau *agravând* glaucomul.

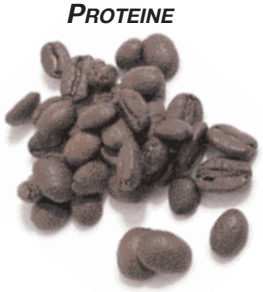
Creșteți consumul

- VITAMINA B_1
- VITAMINA A
- PORTOCALE

Reduceți sau eliminați

- *ACIZI GRAȘI TRANS*
- *CAFEA*
- *PROTEINE*

Cafea



Cafeina poate crește presiunea intraoculară.

CATARACTA

Definiție
Cataracta este opacitatea cristalinului. Până acum câțiva ani, s-a crezut că aceasta este o consecință a procesului de îmbătrânire și că nu se poate face nimic sau foarte puțin pentru a împiedica acest lucru.

Dietă
Astăzi se știe că există o relație destul de strânsă între dietă și formarea cataractei. Folosirea din abundență a alimentelor care conțin provitamina A și vitaminele antioxidante C și E, cum ar fi legumele, fructele și semințele, poate împiedica formarea cataractei la bătrânețe.

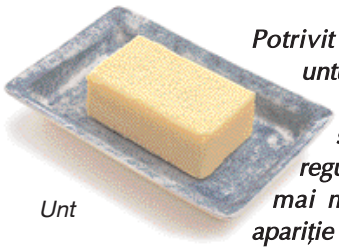
Sfaturi
Diabetul, folosirea anumitor medicamente și expunerea la radiații ultraviolete sau la raze X favorizează de asemenea formarea cataractei.

Creșteți consumul

- DOVLECI
- ANTIOXIDANȚI
- VITAMINA C
- VITAMINA E

Reduceți sau eliminați

- *PRODUSE LACTATE*
- *GRĂSIMI TOTALE*
- *UNT*
- *SARE*


Unt

Potrivit cercetărilor, untul este alimentul care, consumat în mod regulat, crește cel mai mult riscul de apariție a cataractei.[3]

CECITATEA NOCTURNĂ (NICTALOPIA)

Este o pierdere treptată sau completă a capacității de adaptare la vederea nocturnă. Constituie unul dintre primele simptome ale deficienței de *vitamina A*.

Creșteți consumul

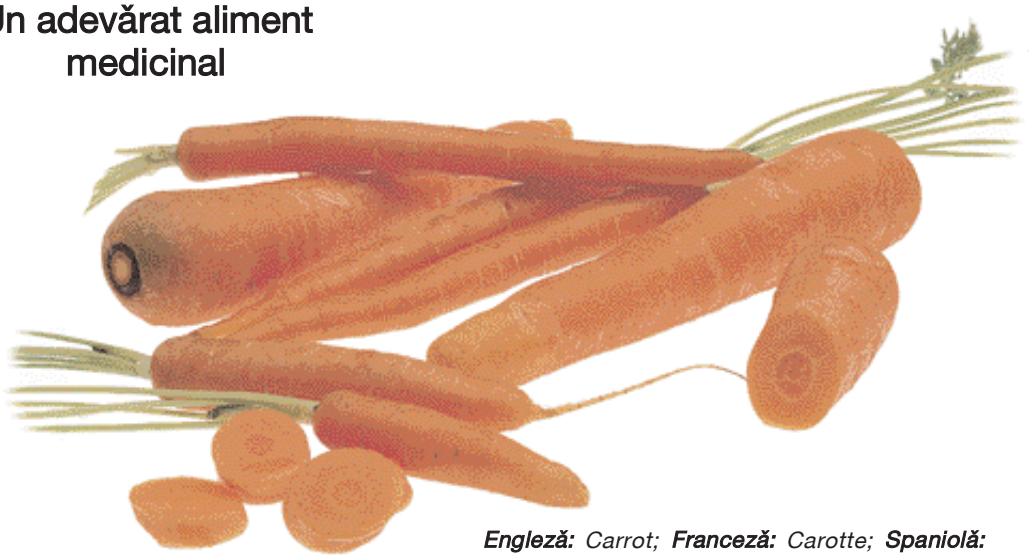
- MORCOVI
- CAISE
- MANGO

Mango

Mango este unul dintre cele mai bogate fructe în provitamina A.

Morcovul

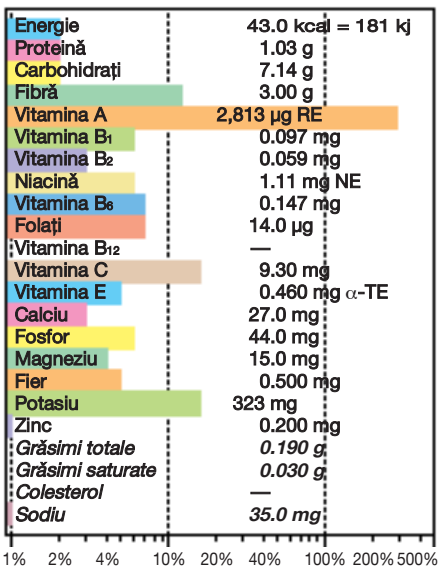
Un adevărat aliment medicinal



Engleză: *Carrot;* ***Franceză:*** *Carotte;* ***Spaniolă:*** *Zanahoria.*

Descriere: *Rădăcina plantei de morcov („Daucus carota" L.), o iarbă din familia Umbelliferae, care atinge până la 1 metru înălțime. Este de obicei de culoare portocalie, deși există și soiuri roșu-închis sau galbene.*

MORCOVUL
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

MORCOVII, alături de frunzele de lucernă, sunt alimentele cele mai bogate în provitamina A, ceea ce face din ele un adevărat medicament. În *Encyclopedia of Medicinal Plants (Enciclopedia plantelor medicinale),* la pagina 133, proprietățile sale medicinale sunt explicate în detaliu.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Morcovii conțin o cantitate mică, dar semnificativă de proteine (1,03%), aproximativ jumătate din cea conținută de cartofi. Grăsimile lipsesc aproape complet (0,19%), iar carbohidrații constituie 7,14% din greutatea lor. Sunt o sursă destul de bună de vitamine din grupul B, precum și de vitamina C și vitamina E. Sunt prezente toate mineralele și oligoelementele, inclusiv fierul (0,5 mg/100 g).

Trei substanțe ies în evidență în compoziția morcovilor:

✓ ***Carotenoizii,*** dintre care cel mai important este ***betacarotenul***, pe care organismul îl *transformă* în ***vitamina A***. Carotenoizii sunt esențiali pentru funcționarea normală a **retinei**, în special pentru **vederea nocturnă** sau în condiții de lumină slabă. Ei ajută și la menținerea în bune condiții a **pielii** și a **mucoaselor**.

✓ ***Fibrele vegetale:*** Morcovii conțin aproximativ 3% fibre, în mare parte sub formă de pectină. Acestea ajută la reglarea tranzitului intestinal și calmează mucoasa intestinală.

✓ ***Ulei esențial:*** Acesta este activ împotriva paraziților intestinali.

Morcovii sunt *foarte utili* în **bolile retinei** și **ale ochilor în general, boli ale pielii, gastrită, hiperaciditate gastrică, colită** și în *prevenirea* **cancerului** (vezi pag. 361).

Preparare și utilizare

❶ **În stare crudă**: În salate, întregi sau răzuiți și dresi cu suc de lămâie. Morcovii întăresc dinții copiilor.

❷ **Gătiți:** Morcovii se combină bine cu cartofii și alte legume. Sunt mai dulci atunci când sunt gătiți. Își mențin conținutul de betacaroten după gătire.

❸ **În sucuri:** Sucul de morcovi constituie o băutură delicioasă, hrănitoare și răcoritoare. Se combină bine cu sucul de mere sau de lămâie.

100 g de morcovi (aproximativ un morcov de mărime medie) furnizează suficient betacaroten pentru ca organismul să producă aproape de trei ori necesarul zilnic de vitamina A pentru un adult.

Caisa

Conferă strălucire și frumusețe ochilor

Engleză: *Apricot;* ***Franceză:*** *Abricot;* ***Spaniolă:*** *Albaricoque, damasco.*

Descriere: *Fructul caisului („Prunus armeniaca" L.), din familia botanică Rosaceae. Arborele poate atinge o înălțime de 10 metri.*

CAISA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă

Energie	48.0 kcal = 201 kj
Proteină	1.40 g
Carbohidrați	8.72 g
Fibră	2.40 g
Vitamina A	261 µg RE
Vitamina B_1	0.030 mg
Vitamina B_2	0.040 mg
Niacină	0.850 mg NE
Vitamina B_6	0.054 mg
Folați	8.60 µg
Vitamina B_{12}	—
Vitamina C	10.0 mg
Vitamina E	0.890 mg α-TE
Calciu	14.0 mg
Fosfor	19.0 mg
Magneziu	8.00 mg
Fier	0.540 mg
Potasiu	296 mg
Zinc	0.260 mg
Grăsimi totale	*0.390 g*
Grăsimi saturate	*0.027 g*
Colesterol	—
Sodiu	*1.00 mg*

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%

Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

CAISUL este faimos pentru faptul că e unul dintre copacii care au călătorit cel mai mult. Este originar din China, unde încă se găsește în sălbăticie.

A fost dus în Grecia de Alexandru cel Mare, la întoarcerea din expediția de cucerire a Indiei. Din Grecia a trecut în Roma, de unde cultivarea lui s-a răspândit în toată regiunea mediteraneeană. În secolul al XVIII-lea, a fost dus în America de Nord, unde s-a aclimatizat în California și în statele de-a lungul fluviului Mississippi. Însă lunga lui călătorie nu se oprește aici. Astronauții americani l-au dus pe Lună într-una dintre expedițiile lor spațiale.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Deoarece are un conținut caloric scăzut (aprox. 48 kcal/100 g), caisa este un fruct excelent în **dietele de slăbire**. Are un efect **alcalinizant** datorită bogăției de săruri minerale alcaline. Se remarcă în special pentru ***conținutul*** *scăzut* ***de sodiu*** și pentru *nivelurile ridicate de* ***potasiu***. Conține diverse oligoelemente de mare importanță fiziologică, cum ar fi manganul, fluorul, cobaltul și borul. Este bogat în zaharuri (***fructoză*** și ***glucoză***).

Caisele confiate sunt o sursă importantă de ***proteine*** (până la 5%) și de ***fier***, unul dintre principalele lor minerale.

Totuși cea mai importantă componentă a caiselor, fie ele proaspete sau confiate, este betacarotenul, sau ***provitamina A***. Această componentă le conferă mare parte din valoarea terapeutică. Sunt benefice în:

• **Boli ale ochilor:** Consumul de caise menține vederea în condiții bune și oferă strălucire și frumusețe ochilor, semne caracteristice ale unei sănătăți bune. Aceasta nu se datorează doar acțiunii provitaminei A, ci și acțiunii combinate a celorlalte vitamine și minerale care o însoțesc.

Caisele sunt recomandate în cazuri de **uscăciune conjunctivală, iritație cronică** sau **mâncărime** a conjunctivei, **pierderea acuității vizuale** cauzată de atrofia retinală și **cecitatea nocturnă**.

Cele mai bune rezultate se obțin urmând un regim de **tratament cu caise ❹**.

• **Anemie** (cauzată de lipsa de fier): Conținutul de fier din caisele proaspete nu este semnificativ, însă în fructele confiate **❷** este.

Cantitățile de provitamina A și de fier care se găsesc în caise sunt destul de mici în comparație cu dozele mari pe care le conțin preparatele farmaceutice. În ciuda acestui fapt, rezultatele obținute în urma consumului regulat de caise sunt superioare celor care ar fi de așteptat de la conținutul lor de ***fier*** și ***provitamina A***.

• **Boli ale pielii și ale mucoasei:** Datorită conținutului lor de provitamina A, caisele cresc rezistența la infecții. Sunt recomandate în faringită cronică, sinuzită și eczeme.

• **Tulburări ale sistemului nervos:** Dr. *Valnet* atrage atenția asupra proprietăților caiselor de a menține echilibrul sistemului nervos și le recomandă în caz de **astenie, depresie, nervozitate** și **lipsă de poftă de mâncare**. Aceste efecte sunt atribuite conținutului bogat de **oligoelemente**.

Preparare și utilizare

❶ **Proaspete** și coapte.
❷ **Confiate.**
❸ **Conservate:** în compoturi și gemuri.
❹ **Tratament cu caise:** Acest tratament durează 15 zile, timp în care se mănâncă jumătate de kilogram de caise coapte pe zi, de preferință la cină, ca singurul fel de mâncare. Pot fi consumate cu pâine prăjită.

Caise confiate

Pe lângă faptul că sunt delicioase, caisele confiate sunt o sursă bună de provitamina A, datorită conținutului lor bogat de betacaroten.

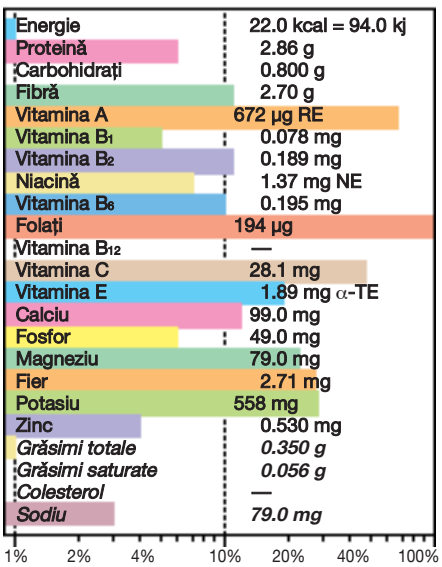
Spanacul

Pe lângă faptul că oferă putere mușchilor, protejează și retina

Engleză: *Spinach;* ***Franceză:*** *Épinard;*
Spaniolă: *Espinaca.*

Descriere: *Spanacul („Spinacia oleracea" L.) este o plantă erbacee din familia botanică Chenopodiaceae.*

SPANACUL
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

POPEYE, faimosul marinar din desenele animate, datora puterea sa extraordinară consumului de spanac. Astăzi, investigațiile clinice și cele de laborator confirmă faptul că Popeye avea dreptate să mănânce atât de mult spanac pentru a avea putere. Mai mult, au fost descoperite noi aplicații în dietoterapie pentru această legumă excelentă, cum ar fi proprietățile sale protectoare pentru retină și văz.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Spanacul e posibil să fie *cea mai hrănitoare* **legumă frunzoasă** cunoscută, deși conține doar 22 de calorii pe suta de grame. Conținutul său de proteine este destul de mare pentru un zarzavat (2,86%), însă conține puțini carbohidrați (0,8%) și puține grăsimi (0,35%). Puterea nutritivă a spanacului derivă din bogăția de vitamine și minerale pe care le conține, 100 g de spanac furnizând:

✓ *două treimi* (672 µg RE) din necesarul zilnic de ***vitamina A*** (1000 µg RE),
✓ practic *tot* (194 µg) necesarul zilnic de ***acid folic***, sau folați (200 µg),
✓ *jumătate* (28,1 mg) din necesarul zilnic de ***vitamina C*** (60 mg),
✓ *aproape un sfert* (79 mg) din necesarul zilnic de ***magneziu*** (350 mg),
✓ *mai mult de un sfert* (2,71 mg) din necesarul zilnic de ***fier*** (10 mg).

Iată care sunt unele dintre cele mai importante utilizări ale sale:

• **Dereglări retinale:** O investigație foarte precisă, desfășurată la Spitalul de Oftalmologie și Otologie din Massachusetts și la Universitatea Harvard (SUA),[4] arată că persoanele cu vârsta cuprinsă între 55 și 80 de ani care mănâncă regulat spanac prezintă un risc mult mai scăzut de pierdere a acuității vizuale cauzată de **degenerescența maculară**.

Consumul regulat de spanac este recomandat tuturor celor care doresc să-și păstreze vederea, în special celor peste 50 de ani.

• **Anemie:** Spanacul conține 2,71 mg de fier pe suta de grame, o proporție mai mare decât cea care se regăsește în carne. Deși fierul din sursele vegetale este mai dificil de absorbit decât cel din sursele animale, vitamina C din spanac[5] și din alte alimente îmbunătățește semnificativ procesul de asimilare a acestui mineral.

Preparare și utilizare

❶ **În stare crudă:** Când spanacul este tânăr, poate fi consumat în salate.

❷ **Congelat:** Spanacul congelat pierde o cantitate mică de vitamina C, însă are avantajul de a fi disponibil tot timpul anului.

❸ **Gătit:** Metoda ideală este gătitul la aburi, care păstrează cele mai multe dintre vitaminele și mineralele sale.

❹ **Suc proaspăt:** Doza recomandată este de jumătate de pahar pe zi, sorbit puțin câte puțin înainte de prânz sau cină.

Spanacul este foarte bogat în luteină și zeaxantină, doi carotenoizi care previn pierderea vederii cauzată de degenerescența maculei, cel mai sensibil punct al retinei.
Această afecțiune este cea mai des întâlnită cauză de orbire printre cei vârstnici. Spanacul este chiar și mai eficient decât morcovii în prevenirea degenerescenței maculare senile.

Sucul proaspăt de spanac ❹ este o *modalitate eficientă* de a consuma această legumă în cazuri de anemie.

• **Nivel ridicat al colesterolului:** experimentele pe animale[6] au arătat că proteinele din spanac inhibă absorbția colesterolului și a acizilor biliari. Consumul regulat de spanac ajută la reducerea nivelului colesterolului din sânge.

• **Sarcină:** Datorită conținutului bogat de acid folic, sau folați (194 µg/100 g), care previne anumite malformații ale fătului, pe lângă acțiunea sa antianemică, spanacul este un zarzavat *ideal* pentru **femeile însărcinate**.

• **Activitate fizică și creștere:** Datorită conținutului său bogat de vitamine și minerale, spanacul este foarte recomandat pentru cei care sunt angajați în **activități fizice**, cum ar fi atleții, și pentru **adolescenți** în perioadele de creștere rapidă.

ج

Alimente pentru sistemul nervos

BOLI	PAGINA
Alzheimer	45
Anorexia nervoasă	41
Anxietatea	43
Bulimia	43
Demența	44
Depresia	41
Durerile de cap și migrene	42
Epilepsia	44
Epuizarea mentală	42
Hiperactivitatea și agresivitatea	40
Insomnia	41
Nervozitatea	40
Nevralgia	43
Parkinsonul	44
Schizofrenia	45
Scleroza multiplă	44
Stresul	42

ALIMENTE	PAGINA
Caju	46
Lăptuca	54
Migdala	58
Nuca braziliană	52
Ovăzul	48
Semințele de pin	56

PENTRU A FUNCȚIONA, creierul nu are nevoie decât de două substanțe: ***oxigen și glucoză***. Totuși e nevoie de mulți alți nutrienți pentru funcțiile superioare, cum ar fi **gândirea**, **memoria** și **autocontrolul**.

Vitaminele din grupul B sunt cele care **influențează *cel mai mult*** funcționarea sănătoasă a creierului și a sistemului nervos. Lipsa de vitamina B_1, de exemplu, produce iritabilitate și depresie, iar lipsa de vitamina B_6 cauzează nervozitate și oboseală.

Mineralele sunt implicate în mod direct în activitatea **neuronilor**. De exemplu, carențele de magneziu produc nervozitate și anxietate.

Acizii grași nesaturați, cum ar fi acidul linoleic, prezent în nuci și semințe oleaginoase, sunt necesari pentru dezvoltarea sistemului nervos și a creierului la **copii**.

Pe de altă parte, **consumul** *excesiv* **de zahăr** și de anumiți **aditivi**, cum ar fi coloranții, afectează sistemul nervos și ***alterează*** **comportamentul**.

NERVOZITATEA

Definiție
Sistemul nervos reacționează disproporționat la ceea ce se consideră a fi un stimul normal, atunci când se găsește într-o stare de excitație sau de iritație.

Cauze
Toate **drogurile** acționează asupra sistemului nervos și *produc* sau *agravează* nervozitatea. Totuși, în unele cazuri, ele dau *impresia* de eliberare *momentană*, deși efectul lor negativ ***reapare*** curând *cu și mai mare putere*. Tutunul, băuturile alcoolice, cafeaua sau alte băuturi excitante sunt cele mai comune cauze de nervozitate și dezechilibru al sistemului nervos.

Tratament
- Pe lângă alimentele recomandate aici pentru nervozitate, există și **obiceiuri** sănătoase care *ajută* la **combaterea** ei:
- Luați **un mic dejun consistent** pentru a evita **hipoglicemia** (carența de zahăr în sânge) care se manifestă de obicei pe la jumătatea dimineții și care poate produce nervozitate și iritabilitate.
- **Mâncați la ore regulate** pentru a evita **căderile bruște** ale nivelului de glucoză din sânge.
- **Dormiți *suficient* de mult *în mod regulat*.**
- **Faceți exerciții fizice** în mod regulat, în special mersul pe jos, încet sau repede.

Creșteți consumul

OVĂZ
GERMENI DE GRÂU
SEMINȚE DE FLOAREA-SOARELUI
NUCI BRAZILIENE
NUCI
LĂPTUCI
AVOCADO
CAJU
MAZĂRE VERDE
FRUCTUL PASIUNII
CAISE
POLEN

Reduceți sau eliminați

BĂUTURI EXCITANTE
BĂUTURI ALCOOLICE
ZAHĂR ALB

Fructul pasiunii

Chiar dacă acțiunea sedativă a fructului pasiunii este mult mai blândă decât cea a florilor și a frunzelor rudei sale botanice, floarea pasiunii, aceasta poate fi totuși destul de eficientă.

HIPERACTIVITATEA ȘI AGRESIVITATEA

Definiție
Hiperactivitatea infantilă este o problemă tot mai prezentă în țările dezvoltate. Din nefericire, la fel sunt și **agresivitatea** și **violența** în rândul tinerilor și al adulților deopotrivă.

Cauze alimentare și de altă natură
Devine din ce în ce mai evident faptul că dieta joacă un rol important în tulburările comportamentale.[1] Pe lângă produsele care trebuie reduse sau eliminate, mai sunt și alte cauze ale hiperactivității și agresivității:
- **Un mic dejun neadecvat:** Copiii care nu își încep ziua cu un mic dejun complet și sănătos suferă de nervozitate, oboseală, iritabilitate și chiar comportament agresiv.[2] Același lucru se poate spune și despre adulți.
- **Contaminare cu plumb:** Un studiu desfășurat la Universitatea din Pittsburg (SUA) a arătat că acei copii care au fost expuși la contaminare cu plumb prezintă un **risc** mai ridicat de a dezvolta **comportamente antisociale, delincvență** și **agresivitate**. Carnea animalelor și a peștilor crescuți în apropierea zonelor industriale este de obicei alimentul cu cele mai ridicate niveluri de contaminare cu plumb.[3]

Creșteți consumul

CEREALE INTEGRALE
GERMENI DE GRÂU
VITAMINA B_1

Reduceți sau eliminați

ADITIVI
ZAHĂR ALB
BĂUTURI EXCITANTE
ALCOOL
CARNE
DULCIURI RAFINATE

Dulciuri

Unii coloranți artificiali, cum ar fi tartrazina, pot declanșa comportamente hiperactive și chiar agresive, în special la copii.[4, 5]

INSOMNIA

Alimente sau nutrienți

Tipul de **alimente** pe care le ingerăm ne influențează capacitatea de a dormi bine. **Momentul** în care le mâncăm joacă de asemenea un rol important.

Mesele îmbelșugate, chiar și cele care constau în mâncăruri sănătoase, pot deregla somnul. În mod ideal, atât pentru somn, cât și pentru digestie, nu trebuie să mâncăm cu mai puțin de **două sau trei ore** înainte de a merge la culcare. Singurul lucru pe care cei care suferă de insomnie ar trebui să-l consume înainte de a merge la culcare este o ceașcă de băutură de malț sau de plante sedative cu miere.

Creșteți consumul

- OVĂZ
- BĂUTURĂ DE MALȚ
- MIERE
- CARBOHIDRAȚI
- LĂPTUCI

Reduceți sau eliminați

- BĂUTURI EXCITANTE
- CIOCOLATĂ
- CONDIMENTE
- CARNE
- BRÂNZETURI MATURATE
- PROTEINE
- BĂUTURI CARBOGAZOASE

Miere

ANOREXIA NERVOASĂ

Definiție

Este o tulburare psihologică destul de des întâlnită la adolescenți, în care mâncarea este refuzată cu scopul de a scădea rapid în greutate. Tinde să fie precedată de un nivel scăzut al respectului de sine și de o formă mai mult sau mai puțin gravă de subnutriție sau malnutriție.

Alimente sau nutrienți

La prevenirea acestei boli contribuie:

- O **dietă echilibrată din pruncie și copilărie**.
- Consumul ***ridicat*** de mâncăruri **normale**, cum ar fi salatele, cerealele, leguminoasele, cartofii etc., și ***scăzut*** de mâncăruri de tip fast-food, sandviciuri, ciocolată, dulciuri și înghețată.

Vezi „Bulimia” (pag. 43).

Creșteți consumul

- CARBOHIDRAȚI
- LEGUMINOASE
- ZINC

Reduceți sau eliminați

- ZAHĂR ALB
- GRĂSIMI TOTALE
- TĂRÂȚE DE GRÂU

DEPRESIA

Alimente sau nutrienți

Persoanele deprimate au, în general, tendința să **tânjească** după dulciuri rafinate (produse de cofetărie, bomboane, ciocolată etc.), care au o **valoare nutritivă foarte mică**. Pot avea și poftă de grăsimi saturate, care se găsesc în crenvurști și alte produse din carne. Toate aceste alimente tind să **adâncească** depresia, plasând pacientul/pacienta într-un cerc vicios. Este nevoie de eforturi speciale din partea pacientului/pacientei și a celor din jurul lui/ei pentru a găsi alimente sănătoase și atractive.

Dacă dorința după dulciuri este intensă, fructele confiate dulci, mierea sau melasa sunt opțiuni mai sănătoase, din moment ce, pe lângă zaharuri, acestea oferă și diferite vitamine și minerale de care este nevoie exact pentru metabolizarea zaharurilor.

Cerealele integrale, leguminoasele, legumele preparate simplu, fructele și semințele oleaginoase oferă o vitalitate și o energie pe care mâncărurile mai sofisticate nu le pot egala.

Stil de viață

Medicamentele antidepresive nu înlocuiesc necesitatea de a urma o dietă sănătoasă și de a se abține de la orice tip de medicamente/droguri, inclusiv cele considerate legale, din moment ce toate atacă sistemul nervos.

Creșteți consumul

- OVĂZ
- GERMENI DE GRÂU
- NĂUT
- MIGDALE
- NUCI
- NUCI BRAZILIENE
- CAJU
- SEMINȚE DE PIN
- AVOCADO
- DROJDIE DE BERE
- LĂPTIȘOR DE MATCĂ
- VITAMINELE B_1, B_6, C
- LECITINĂ
- FOLAȚI
- POLEN
- FIER

Reduceți sau eliminați

- ZAHĂR RAFINAT
- GRĂSIMI SATURATE
- BĂUTURI EXCITANTE
- BĂUTURI ALCOOLICE

Nuca braziliană este foarte bogată în vitamina B_1, de care este nevoie pentru echilibrarea sistemului nervos.

Nuci braziliene

STRESUL

Cauze

Stresul apare atunci când evenimentele vieții, fie ele de natură fizică sau psihologică, depășesc capacitatea de a le face față.

Stresul psihologic poate apărea din motive pozitive (un nou loc de muncă) sau negative (pierderea locului de muncă). În toate cazurile de stres, repercusiunile asupra organismului sunt extrem de asemănătoare.

Efecte

Deși stresul poate afecta toate organele și funcțiile organismului, **efectele** sale tind să se concentreze asupra:

- **Inimii și aparatului cardiovascular**, care este obligat să muncească mai mult.
- **Sistemului imunitar**, care este slăbit în favoarea altor funcții ale organismului. Aceasta reduce rezistența la **infecții** și probabil și la **cancer**, precum și la alte boli.

Alimente sau nutrienți

Anumite **alimente** pot **ajuta** organismul să se **adapteze** la stres, în timp ce altele îl **slăbesc**.

Creșteți consumul

- PROTEINE
- CARBOHIDRAȚI
- NUCI
- MIGDALE
- SEMINȚE DE PIN
- NĂUT
- GERMENI DE GRÂU
- VITAMINELE B
- VITAMINA C

Reduceți sau eliminați

- BĂUTURI EXCITANTE
- BĂTURI ALCOOLICE
- ZAHĂR ALB

Nuci

EPUIZAREA MENTALĂ

Alimente sau nutrienți

Persoanele implicate în activitate intelectuală intensă au o nevoie mai mare de anumiți nutrienți. Alimentele care împlinesc cel mai bine aceste nevoi sunt **cerealele integrale** (în special ovăzul) și fructele și **semințele oleaginoase** (în special migdalele și nucile).

Creșteți consumul

- OVĂZ
- MIGDALE
- NUCI
- GERMENI DE GRÂU

Migdale

DURERILE DE CAP ȘI MIGRENELE

Definiție

Durerile de cap sunt dureri generale ale capului. **Migrenele** constituie un tip special de durere de cap, ascuțită și pulsatorie, care apare dintr-odată și poate fi însoțită de amețeli, vomă și vedere încețoșată.

Cauze

Cauzele posibile ale durerilor de cap sunt numeroase. Durerile pot fi ceva lipsit de importanță sau primele semne ale unei tumori sau leziuni cerebrale grave.
Pe lângă alimentele descrise, alți factori care pot **declanșa** sau **agrava** durerile de cap și migrenele sunt:

- **Alergiile,**
- **Tensiunea nervoasă** și **stresul,**
- **Menstruația,** în special în zilele care o precedă.

Alimente sau nutrienți

Nu există alimente cunoscute care să prevină sau să vindece durerile de cap sau migrenele. Însă anumite alimente le pot **cauza**. **Evitarea** acestor alimente poate fi cea mai eficientă modalitate de **prevenție**,[6] după ce au fost eliminate alte potențiale cauze organice, cum ar fi anevrismele arteriale sau tumorile.

Reduceți sau eliminați

- BERE
- VIN
- ALTE BĂUTURI ALCOOLICE
- BRÂNZETURI MATURATE
- CIOCOLATĂ
- CRUSTACEE
- CARNE MATURATĂ
- PROTEINE
- ADITIVI
- BĂUTURI EXCITANTE
- ZAHĂR ALB
- PRODUSE LACTATE
- ÎNGHEȚATĂ
- FRUCTE CITRICE

Brânză maturată

Aceasta conține tiramină, un vasoconstrictor dovedit, care poate cauza migrene.

ANXIETATEA

Definiție

Este o stare emoțională nedorită și nejustificată, de natură în primul rând psihosomatică. Afectează inițial creierul și apoi celelalte organe din corp, producând **tahicardie, durere de stomac, intestin iritabil** (alternând constipația cu diareea) etc.

Factori agravanți

Anxietatea este **intensificată** de:

- **Dietele de slăbit dezechilibrate**, care produc o reducere inevitabilă a aportului de **carbohidrați, vitamine și minerale**, elemente necesare pentru un sistem nervos sănătos.
- Consumul de **băuturi alcoolice**, de **excitanți** (cum ar fi cafeaua) și de **tutun**. Deși, pe moment, acestea o pot îndepărta, de obicei anxietatea reapare cu o intensitate mai mare după ce efectul substanței respective a trecut. Din moment ce acestea sunt **droguri care dau dependență**, toate au un efect nociv asupra sistemului nervos.

Creșteți consumul	Reduceți sau eliminați
GERMENI DE GRÂU	BĂUTURI EXCITANTE
CEREALE INTEGRALE	CARNE
BANANE	ALCOOL
NUCI	
IAURT	
VITAMINA B_6	
MAGNEZIU	

Secară

Cerealele integrale oferă carbohidrați complecși și vitaminele B, care sunt necesare pentru echilibrul sistemului nervos.

BULIMIA

Definiție

Este opusul **anorexiei** (vezi pag. 41): un **apetit *vorace, imposibil de controlat***. Bulimia tinde să alterneze cu anorexia și este una dintre cele mai comune tulburări de alimentație din țările dezvoltate.

Alimente sau nutrienți

- ***Îndepărtați*** toate **dulciurile** și **mâncărurile grase** din dieta bulimicului.
- Înlocuiți-le cu **cereale integrale, salate** și alte **alimente sănătoase** care pot **satisface** apetitul.

Creșteți consumul	Reduceți sau eliminați
CEREALE INTEGRALE	ZAHĂR ALB
SALATE	GRĂSIMI TOTALE
FRUCTE	
FIBRE	

Struguri

Fructele sunt singurele alimente dulci potrivite pentru persoanele care suferă de bulimie. Pe lângă zaharuri, fructele oferă vitamine, minerale, fibre și substanțe fitochimice, care contribuie la controlarea apetitului și la echilibrarea sistemului nervos.

NEVRALGIA

Definiție

Este o boală a nervilor senzitivi, care produce o durere ascuțită și arzătoare de-a lungul acestora. În unele cazuri, există o cauză cunoscută care irită nervul, în alte cazuri, nu.

Alimente sau nutrienți

Alimentele bogate în vitaminele B pot **calma** durerea nevralgică.

Creșteți consumul	Reduceți sau eliminați
GERMENI DE GRÂU	BĂUTURI ALCOOLICE
DROJDIE DE BERE	
VITAMINELE B_1 ȘI B_{12}	

EPILEPSIA

Definiție
Această boală a sistemului nervos central se manifestă prin atacuri de intensitate variată: de la pierderea memoriei sau neatenție până la convulsii grave, însoțite de pierderea cunoștinței.

Alimente sau nutrienți
Lipsa ***vitaminelor din grupul B*** și a anumitor ***minerale, stresul, oboseala, febra*** și consumul de ***băuturi alcoolice*** sunt factorii care declanșează cel mai frecvent atacurile de epilepsie.

Creșteți consumul

VITAMINELE B
VITAMINA B_6
FOLAȚI
MAGNEZIU
MANGAN

Reduceți sau eliminați

BĂUTURI ALCOOLICE
ÎNDULCITORI
ULEI DE PRIMULĂ

Îndulcitori

Îndulcitorii chimici, cum ar fi aspartamul, au fost puși în legătură cu apariția crizelor de epilepsie la indivizii sensibili.

SCLEROZA MULTIPLĂ

Definiție
Această boală tinde să se manifeste în perioada de vârstă cuprinsă între 25 și 40 de ani și afectează mai mult femeile decât bărbații. Se datorează alterării învelișului de mielină care acoperă nervii. Simptomele sunt variate, în funcție de nervii afectați: alterarea vederii sau a vorbirii, pierderea sensibilității la nivelul pielii și tulburări motorii.

Factori înrudiți
Dezvoltarea acestei boli tinde să alterneze perioadele de agravare și de ameliorare. Deși cauzele nu sunt cunoscute îndeajuns de bine, există **alimente** care **agravează simptomele** și altele care produc ușoare ameliorări. **Consumul de tutun** și **de băuturi alcoolice agravează** boala într-o măsură considerabilă.

Creșteți consumul

ULEIURI
SELENIU
CEREALE INTEGRALE
LEGUMINOASE
SALATE
FRUCTE

Reduceți sau eliminați

GRĂSIMI SATURATE
BĂUTURI ALCOOLICE
CARNE
PRODUSE LACTATE
ZAHĂR ALB

PARKINSON

Definiție
Această boală apare de obicei după vârsta de 50 de ani și este caracterizată de trei simptome principale: rigiditate musculară, achinezie (pierderea capacității de a face mișcări voluntare) și tremor. Este cauzată în parte de faptul că nu este produsă suficientă **dopamină** de către creier, o substanță care intervine în transmisia impulsurilor nervoase între neuroni.

Alimente sau nutrienți
Nu se cunoaște niciun aliment care să agraveze sau să amelioreze această boală. Totuși consumul de alimente de origine vegetală bogate în vitaminele B, C și E poate contribui la **încetinirea** progresului ei.

Creșteți consumul

CEREALE INTEGRALE
FRUCTE
LEGUME
ULEIURI
VITAMINA B_1
VITAMINA E
FOLAȚI
NIACINĂ

Reduceți sau eliminați

GRĂSIMI SATURATE
ZAHĂR ALB
BĂUTURI EXCITANTE

Arahide

Arahidele sunt o sursă bună de niacină, așa că sunt ideale pentru pacienții care suferă de Parkinson.

DEMENȚA

Reprezintă o pierdere progresivă și, în general, ireversibilă a facultăților mintale.

Deși există o varietate de cauze, studiile au arătat că **riscul** de demență crește în urma **consumului regulat**, pe durata întregii vieți, al anumitor alimente, în principal **grăsime animală** și **carne**.

Alcool

Alcoolul deteriorează ireversibil neuronii, iar consumul frecvent este o cauză de apariție a demenței.

Reduceți sau eliminați

BĂUTURI ALCOOLICE
GRĂSIMI SATURATE
COLESTEROL
CARNE
PEȘTE

ALZHEIMER

Definiție
Această boală reprezintă un tip de **demență progresivă**, cauzată de degenerarea celulelor cerebrale. Începe cu pierderea memoriei, urmată de confuzie mentală, apatie și depresie.

Cauze
Cauzele sunt necunoscute, deși s-a demonstrat că **ingerarea unor cantități mari de aluminiu** îi favorizează debutul. Aluminiul e toxic pentru celulele nervoase și în creierele pacienților ce suferă de Alzheimer se găsesc cantități mai mari din acest element decât în creierele populației sănătoase. Mercurul poate fi implicat și el în Alzheimer, însă nu s-a demonstrat încă acest lucru.

Prevenție
Pentru a **preveni** boala Alzheimer, pe lângă sfaturile alimentare de mai jos, este bine să evitați și următoarele:
- Folosirea **ustensilelor de gătit din aluminiu**, în special atunci când se gătesc alimente acide, cum ar fi roșiile, care pot elibera și mai mult aluminiu.
- Folosirea de medicamente **antiacide** care conțin aluminiu.
- Consumul de **băuturi răcoritoare** ambalate în **cutii** de aluminiu.
- **Apă de la robinet**, dacă are un conținut ridicat de aluminiu.

Creșteți consumul
LEGUME VERZI FRUNZOASE
DROJDIE DE BERE
ANTIOXIDANȚI
VITAMINA E
COLINĂ

Reduceți sau eliminați
BĂUTURI ALCOOLICE
BRÂNZĂ MATURATĂ

Năsturel (măcriș-de-baltă)

Legumele verzi frunzoase sunt o sursă bună de siliciu. Acest oligoelement împiedică absorbția de aluminiu în intestine, mineral pus în legătură cu debutul acestei boli.

SCHIZOFRENIA

Definiție
Este o boală mintală ereditară, caracterizată de schimbări de personalitate și halucinații. Deși are o componentă moștenită, cauzele sale sunt necunoscute. Se datorează posibil unor **schimbări** subtile **ale mediatorilor chimici ai neuronilor** din creier.

Alimente sau nutrienți
Dieta poate contribui la dezvoltarea bolii, fie în sens **pozitiv**, fie în sens **negativ**. În lipsa unor date mai concrete, se recomandă următoarele:
- Consumul unor **cantități mari** de **alimente de origine vegetală** preparate simplu: fructe și legume proaspete, leguminoase, nuci și semințe oleaginoase.
- **Evitarea** tuturor alimentelor și produselor care produc alergii.
- **Evitarea** situațiilor care conduc la hipoglicemie (nivel scăzut de zahăr în sânge), caz în care creierul suferă de lipsă de glucoză. Mesele neregulate, un mic dejun sărăcăcios sau o dietă din care lipsesc carbohidrații complecși sunt cele mai frecvente cauze alimentare.

Creșteți consumul
GERMENI DE GRÂU
FRUCTE
LEGUME
LEGUMINOASE
NUCI

Reduceți sau eliminați
BĂUTURI ALCOOLICE
BĂUTURI EXCITANTE
ADITIVI
PRODUSE LACTATE
GLUTEN

Germeni de grâu

Germenii de grâu sunt una dintre cele mai bune surse de vitamine din grupul B, vitamina E și minerale, care echilibrează sistemul nervos.

Caju

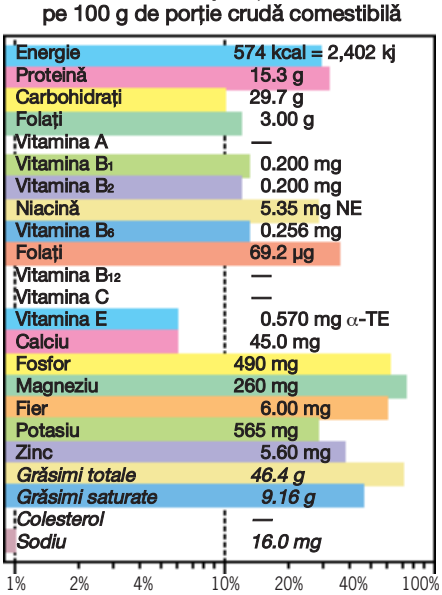
Foarte bogat în magneziu

Sinonime: *Măr de caju, fruct de caju, nucă de caju.*

Engleză: *Cashew;* ***Franceză:*** *Anacarde, pomme de cajou;* ***Spaniolă:*** *Anacardo.*

Descriere: *Este sămânța fructului cajuului („Anacardium occidentale" L.), un arbore din familia botanică Anacardiaceae, care atinge între 9 și 12 m înălțime.*

CAJU
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă

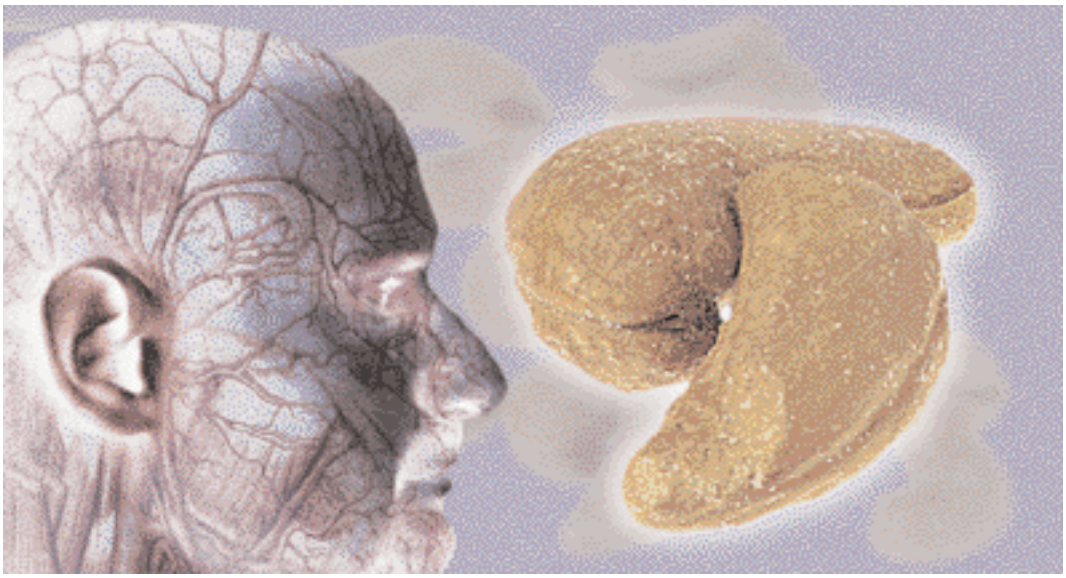


Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

CAJUUL este unul dintre cele mai apreciate fructe din familia nuciferelor. Faptul că este produs în climate tropicale nu face decât să-i sporească valoarea și atractivitatea.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Cajuul este un fruct oleaginos cu un gust dulce și plăcut. Este bogat în ***acizi grași nesaturați***, cum ar fi acidul oleic și acidul linoleic, în ***vitamine***, cum ar fi ***B1*** și ***B2***, în ***acid pantotenic*** și în ***minerale***, cum ar fi magneziul (260 mg/100 g), potasiul, fierul și fosforul.

Se remarcă prin conținutul ridicat de ***magneziu***, unul dintre cele mai mari din regnul vegetal, întrecut doar de semințele de floarea-soarelui (354 mg/100 g, vezi pag. 110). Car-



Cajuul este bogat în vitaminele din grupul B, precum și în magneziu, fosfor și zinc. Toți acești nutrienți sunt esențiali pentru funcționarea adecvată a sistemului nervos.

nea, laptele și ouăle sunt sărace în magneziu, niciuna dintre ele nedepășind 24 mg/100 g.

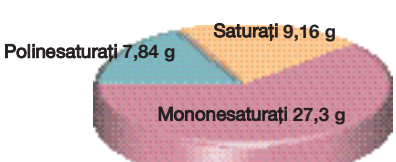
MAGNEZIUL este implicat într-o varietate de funcții metabolice, însă în special în transmiterea impulsurilor nervoase. Lipsa acestui mineral produce **nervozitate** și **iritabilitate**, ba chiar **crampe** și **spasme**. Din moment ce cajuul este bogat în magneziu și în ***vitaminele B1 și B2*** (conținând cantități mai mari din aceste elemente decât migdalele și nucile, vezi pag. 58, 74), care sunt de asemenea esențiale pentru stabilitatea nervoasă, consumul său se recomandă în cazuri de:

- **Nervozitate, iritabilitate, depresie, slăbiciune** și **oboseală** anormală.
- **Spasme** ale organelor cavitare: colonul (intestin iritabil), uterul (dismenoree) sau arterele coronariene (angină pectorală).

Preparare și utilizare

❶ **Prăjit:** Se consumă cu sau fără sare, ca arahidele sau oricare alt tip de nuci.

❷ **Fructul cărnos** (tulpina pe care crește nuca): Această tulpină cărnoasă, puțin acră, se mănâncă proaspătă, în compoturi, gemuri sau sucuri. Sucul trebuie băut imediat deoarece este dificil de păstrat.



Distribuția procentuală
a acizilor grași

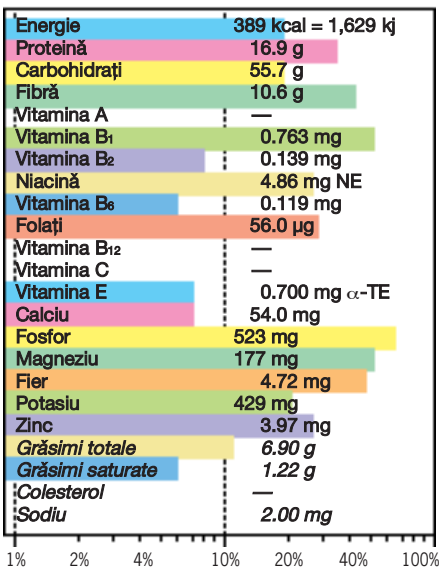
Ovăzul

Echilibrează sistemul nervos și scade colesterolul

Engleză: *Oats;* ***Franceză:*** *Avoine;* ***Spaniolă:*** *Avena.*

Descriere: *Fructul plantei de ovăz („Avena sativa", L.), o plantă erbacee anuală din familia botanică Gramineae. Acest fruct special este un grăunte compus dintr-un pericarp, sau tărâță, și o sămânță, sau bobul în sine.*

OVĂZUL
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

PRACTICA tradițională din unele țări ale Europei Centrale este ca cei care suferă de nervozitate sau insomnie să doarmă pe o saltea din paie de ovăz. Este foarte posibil ca acest obicei să nu fie nefondat, din moment ce ovăzul conține un alcaloid cu efect sedativ pentru sistemul nervos.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Ovăzul este cereala cea mai ***bogată în nutrienți***. Conține de două ori și ceva mai multă grăsime decât grâul (vezi pag. 292), mai multe proteine și mai mulți carbohidrați. Este foarte bogat în ***fosfor, fier*** (4,72 mg/100 g, depășind carnea, care nu conține mai mult de 3 mg/100 g) și **vitamina B_1**.

Cel mai abundent nutrient din ovăz îl constituie ***carbohidrații***. Datorită structurii particulare a grăuntelui de ovăz, acești carbohidrați sunt asimilați ușor și absorbiți încet. Din acest motiv, ovăzul oferă energie pentru câteva ore. Următorii carbohidrați se remarcă în ovăz:

✓ ***Amidonul*** și produsele sale de descompunere: ***dextrina, maltoza*** și ***glucoza***. Acestea sunt substanțe care se asimilează foarte ușor și pe care organismul le convertește rapid în energie.

✓ ***Fructoza:*** Se găsește într-o cantitate mică, împreună cu alți carbohidrați. Are particularitatea că nu necesită insulină pentru a penetra celulele și a putea fi utilizată de acestea. Ca urmare, ovăzul este *recomandat* pentru **diabetici**.

✓ ***Mucilagiul:*** Acesta este un tip de carbohidrat cu o consistență gelatinoasă, având tendința de a reține apa. Constituie un tip special de ***fibră solubilă***. El lubrifiază și înmoaie interiorul tubului digestiv. Aceasta face ca ovăzul să fie adecvat în cazuri de ***gastrită*** și ***colită***.

✓ ***Fibra vegetală:*** Se găsește în special în stratul exterior al grăuntelui și rămâne în fulgii integrali. Poate fi consumată și separat, sub forma **tărâțelor** de ovăz. Componenta sa primară este ***beta-glucanul***, un derivat solubil al celulozei. Are un ușor efect **laxativ**, însă, mai presus de toate, scade nivelul **colesterolului**, deoarece absoarbe și îndepărtează din intestin acizii biliari, un material brut pentru producerea colesterolului în organism.[7]

PROTEINELE din ovăz sunt abundente (16,9%) și ușor digerabile. Conțin toți ***aminoacizii esențiali***, însă nu în proporțiile optime. Ovăzul este relativ sărac în ***lizină*** și ***treonină***, prezentând în schimb un exces de ***metionină***. Pe de altă parte, leguminoasele (năutul, lintea sau fasolea) sunt bogate în lizină și treonină, însă au o deficiență de metionină. Datorită acestui lucru, combinarea unei cereale ca **ovăzul** cu **leguminoasele** este foarte benefică; proteinele ambelor tipuri de alimente se completează unele pe altele pentru a forma o ***proteină completă***.

GRĂSIMILE care se găsesc în ovăz au de asemenea o extraordinară valoare nutritivă. Ele sunt formate din:

✓ ***Acizi grași:*** nesaturați (80%), printre care **acidul linoleic**, și saturați (20%). Prepon-

Preparare și utilizare

❶ **Fulgi:** Aceasta este cea mai bună modalitate de a mânca ovăz și de a ne bucura de avantajul tuturor proprietăților sale nutritive. Fulgii pot fi preparați în lapte sau supă de legume.

❷ **Terci de ovăz:** Se poate prepara în modul următor: puneți la înmuiat 4 linguri de fulgi de ovăz. În dimineața următoare, fierbeți jumătate de litru de apă și adăugați la fulgii înmuiați. Lăsați-i 15 minute la foc mic. Serviți cu miere. Se poate adăuga și lapte.

❸ **Făină sau cremă:** Se folosește la supe și mâncăruri pentru bebeluși.

❹ **Müsli:** Fulgii de ovăz sunt unul dintre ingredientele de bază din müsli folosit la micul dejun, pe lângă alte cereale, migdale, alune de pădure, stafide etc. „Bircher-müsli" se prepară din aceste ingrediente, la care se adaugă fructe, lapte și puțină miere.

❺ **Apă de ovăz:** Se prepară punând două linguri de grăunțe de ovăz într-un litru de apă. Amestecul se fierbe timp de 5 minute, apoi se strecoară. Lichidul care rezultă poate fi îndulcit cu miere. Apa de ovăz poate fi folosită ca băutură de-a lungul întregii zile.

Fulgii de ovăz fierți în lapte și serviți cu miere și bucăți de măr sau banană sunt un mic dejun excelent pentru copii, tineri, atleți și femeile însărcinate sau care alăptează. După un astfel de mic dejun, nu mai este nevoie de o gustare la jumătatea dimineții.

derența acizilor grași nesaturați are un efect reglator asupra sintezei **colesterolului**.

✓ **Avenasterol**, un fitosterol, o substanță vegetală similară **colesterolului**, având efectul interesant de a interfera în intestine cu absorbția adevăratului colesterol, reducând nivelul acestuia în sânge.

✓ ***Lecitină:*** Ovăzul conține o cantitate mică din această fosfolipidă, care este de mare importanță pentru funcționarea **sistemului nervos**. Lecitina contribuie de asemenea la scăderea nivelului **colesterolului** din sânge.

Deși ovăzul este bogat în grăsimi, el nu trebuie evitat de cei care doresc să reducă nivelul colesterolului, din contră.

Datorită valorii sale nutritive enorme și a digestibilității sale rapide, ovăzul constituie ***un aliment principal*** în dieta umană. Ca și pâinea, poate fi mâncat în fiecare zi, deoarece este bine cunoscut faptul că cerealele sunt baza nutriției umane. Ovăzul, datorită valorii sale terapeutice, este indicat în mod special în situațiile următoare:

• **Boli ale sistemului nervos:** Ovăzul oferă nutrienții cei mai importanți pentru funcționarea corectă a neuronilor: ***glucoză*** (eliberată din amidon), ***acizi grași, fosfor, lecitină*** și ***vitamina B1***. Toate acestea un efect revigorant și stabilizator și îmbunătățesc performanța creierului. În plus, ovăzul conține cantități mici din alcaloidul netoxic **avenină**, care are un ușor efect **sedativ** asupra sistemului nervos.

Consumul regulat de ovăz, în orice formă, inclusiv apa de ovăz **{5}**, este indicat în următoarele boli: **nervozitate, oboseală sau epuizare mentală, insomnie** și **depresie**. Este un aliment care ar trebui să fie inclus în dieta studenților, în special în perioadele de examene.

• **Tulburări digestive:** Datorită conținutului lor de mucilagiu și a ușurinței cu care sunt digerați, fulgii de ovăz **{1}** au un efect emolient. Înmuiați în lapte sau supă de legume, sunt foarte recomandați în caz de **gastrită**, **ulcer duodenal** sau tulburări intestinale, cum ar fi **diverticuloza** (prezența diverticulelor în intestine) sau **colita** cauzată de microorganisme, toxine, medicamente sau intoleranța la anumite alimente.

• **Boală celiacă:** Această boală este cauzată de **intoleranța la gliadină**, o *proteină* care se găsește în **glutenul** din grâu sau în alte cereale. Simptomele sale sunt diareea acută și subnutriția. Ovăzul conține foarte puțină gliadină și este bine tolerat de cei care suferă de această boală, lucru demonstrat de numeroase studii științifice.[8]

• **Diabet:** În ciuda conținutului ridicat de carbohidrați, ovăzul este ***foarte bine*** **tolerat** de diabetici, în special dacă este consumat sub formă de fulgi integrali, care includ și tărâțele **{O}**. Acest lucru se datorează conținutului de ***fructoză*** și, mai presus de toate, ***BETA-GLUCANULUI***, care se găsește în special în tărâțele de ovăz. Beta-glucanul este un tip de fibră vegetală solubilă despre care s-a demonstrat că îmbunătățește considerabil toleranța de către diabetici a glucozei eliberate din amidonul de ovăz în timpul digestiei, conform unui studiu condus de Ministerul de Agricultură al Statelor Unite.[9]

• **Nivel ridicat al colesterolului:** Compoziția grăsimilor din ovăz contribuie la diminuarea nivelului colesterolului. Acest efect este facilitat de acțiunea ***beta-glucanului***, o substanță care se găsește în tărâțele de ovăz. Beta-glucanul reține și elimină sărurile biliare din intestine, reducând în același timp absorbția grăsimilor.[10, 11] Acizii biliari sunt materialul brut folosit de organism pentru producerea colesterolului. Deoarece aceștia sunt eliminați prin fecale, producția internă de colesterol este diminuată.

Această proprietate a ovăzului a fost dovedită în numeroase studii,[12, 13] prin urmare consumul de ovăz integral, inclusiv tărâțele (ca în fulgii integrali de ovăz **{O}**, este foarte recomandat pentru cei care suferă de niveluri ridicate ale colesterolului.

• **Arterioscleroză și hipertensiune:** Consumul regulat de ovăz, cel puțin o dată pe zi, în orice formă, a avut rezultate foarte bune ca tratament și modalitate de prevenție pentru aceste boli.

Apa de ovăz are un efect stabilizator și revigorant asupra sistemului nervos. Este extrem de recomandată în situații de nervozitate și hipertensiune arterială. Prepararea ei este descrisă în caseta *Preparare și utilizare* (vezi pag. 49).

Nuca braziliană

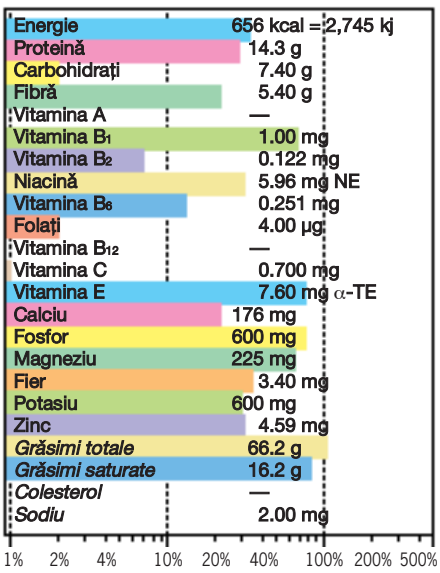
Bogată în vitamina B_1

Sinonime: *Nuci cremoase, paranuci.*

Engleză: *Brazil nut;* ***Franceză:*** *Noix de Brésil;* ***Spaniolă:*** *Nuez del Brasil, coquito de Brasil, almendra del Amazonas.*

Descriere: *Este sămânța arborelui „Bertholletia excelsa" Humb., din familia botanică Lecythidaceae, care atinge 40 m înălțime.*

NUCA BRAZILIANĂ
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

ARBORELE care produce nucile braziliene se remarcă printre arborii tropicali datorită maiestuozității și frumuseții sale. Totuși eforturile de a-l cultiva au eșuat până acolo încât majoritatea nucilor disponibile la ora actuală în comerț sunt din arbori sălbatici care cresc în bazinul Amazonului.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Nucile braziliene conțin mai mult de 66,2% ***grăsimi***, care se râncezesc destul de ușor. Aceste grăsimi sunt compuse din până la 25% ***acizi grași saturați***. Față de fructul palmierului și nuca de cocos, acest aliment conține una dintre ***grăsimile*** vegetale cele mai bogate în acest tip de acizi grași, și, prin urmare, aceste grăsimi sunt cel mai puțin recomandabile din punct de vedere al alimentației. Nucile braziliene nu ar trebui consumate în exces, în special în cazul

persoanelor cu niveluri ridicate ale **colesterolului**.

Nucile braziliene sunt bogate în ***proteine*** (14,3%), ***vitamina E*** și ***minerale*** (fosfor, magneziu, calciu și fier).

Însă cea mai importantă proprietate alimentară a lor este *conținutul ridicat de* ***vitamina B1***, mai mare decât cel al cărnii, laptelui sau ouălor. Doar germenii de grâu, drojdia de bere, semințele de floarea-soarelui și semințele de pin conțin mai multă vitamina B_1 decât nucile braziliene.

Aceasta face din ele un aliment adecvat pentru persoanele care suferă de **tulburări nervoase**, cum ar fi iritabilitate, depresie, pierderea memoriei și lipsă de concentrare sau de performanță mentală.

Persoanele care urmează un plan de tratament pentru **a renunța la fumat** ar trebui de asemenea să includă nucile braziliene în dieta lor datorită efectelor pozitive ale ***vitaminei B1*** asupra sistemului nervos.

Fructul acestui arbore este asemănător nucii de cocos, având un diametru de 16 cm. Când se coace, se deschide și scoate la iveală între 20 și 24 de semințe în formă de rinichi. Aceste semințe, care măsoară 3-4 cm, au o coajă lemnoasă și conțin o nucă groasă, cunoscută sub numele de nucă braziliană.

Preparare și utilizare

❶ **Crude:** Așa se mănâncă de obicei nucile braziliene. Trebuie să fie mestecate bine, la fel ca toate nucile.

❷ **Prăjite:** 5-10 minute în cuptor sunt de regulă suficiente pentru a le da o culoare maro-aurie și un gust plăcut.

Lăptuca

Calmează nervii și induce senzația de sațietate

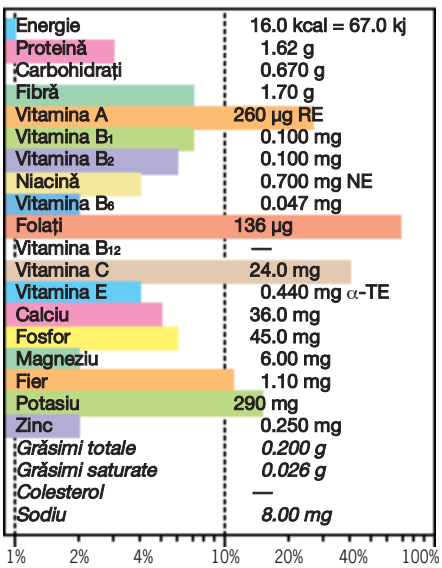
Sinonimul științific: *Lactuca virosa, L.*

Sinonime: *Salată.*

Engleză: *Lettuce;* ***Franceză:*** *Laitue;* ***Spaniolă:*** *Lechuga.*

Descriere: *Frunzele plantei de lăptucă („Lactuca sativa", L.), din familia botanică Compositae. Există soiuri cu frunze drepte și altele cu frunze crețe, iar culoarea variază de la verde la roșu purpuriu.*

LĂPTUCA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

ROMANII antici mâncau lăptuci seara, ca să-i ajute să doarmă după cinele lor mult prea abundente. Astăzi, locuitorii stresați ai orașelor moderne pot beneficia de acest efect al lăptucilor ***nu*** *după,* ci ***mai degrabă în locul*** unei cine abundente.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Lăptuca este unul dintre alimentele cele mai *bogate* în **apă** (94,9%). Totuși nivelul relativ ridicat de ***proteine*** (1,62%) pe care îl furnizează este surprinzător. Acesta este numai cu puțin mai mic decât cel al cartofului (2,07%).

Lăptuca este o sursă foarte săracă de carbohidrați (0,67%) și grăsimi (0,2%), ceea ce

explică slaba sa contribuție energetică. Valoarea nutritivă și terapeutică a lăptucii se bazează pe următoarele componente:

✓ ***Provitamina A:*** 100 g de lăptuci oferă 260 µg RE (micrograme de echivalent retinol), ceea ce reprezintă un sfert din necesarul zilnic din această provitamină.

✓ ***Vitaminele din grupul B:*** Lăptuca este destul de bogată în vitamina B_1 (0,1 mg/100 g) și B_2 (0,1 mg/100 g) și, mai presus de toate, în ***folați*** (136 µg/100 g).

✓ ***Vitamina C:*** Concentrația de vitamina C din lăptucă este de 24 mg/100 g, cu puțin mai mică decât cea din portocale și lămâi.

✓ ***Minerale:*** Lăptuca se remarcă prin conținutul său de potasiu (290 mg/100 g) și fier (1,1 mg/100 g). Conține cantități semnificative de calciu, fosfor și magneziu, precum și oligoelementele zinc, cupru și mangan.

✓ ***Fibră vegetală*** (1,7%), care are un ușor efect laxativ.

✓ ***Substanțe sedative și inducătoare de somn***, aceleași care se găsesc în latexul lăptucii sălbatice[14] (lactucarium), însă în proporție mult mai mică. Aceste substanțe sunt similare din punct de vedere chimic celor din opiu, însă le lipsesc complet toxicitatea și proprietățile adictive.

Datorită acestei compoziții, lăptuca are următoarele proprietăți: este sedativă, induce somnul, este folosită ca aperitiv, este alcalinizantă și remineralizantă. Este indicată pentru următoarele boli:

Preparare și utilizare

❶ **Crude:** Este cea mai bună modalitate de a ne bucura de prospețimea și gustul plăcut al lăptucilor. Se consumă de obicei cu puțin ulei (de preferință ulei de măsline) și câteva picături de zeamă de lămâie. Frunzele verzi sunt mult mai hrănitoare decât cele albe din interior.

❷ **Gătite:** Frunzele cele mai tari pot fi gătite ca orice alt zarzavat.

• **Tulburări funcționale ale sistemului nervos,** cum ar fi nervozitatea, stresul (sau tensiunea psihologică) ori anxietatea. Consumul regulat de lăptuci produce un ușor, uneori imperceptibil, efect sedativ, furnizând în același timp vitaminele B necesare pentru stabilitatea sistemului nervos.

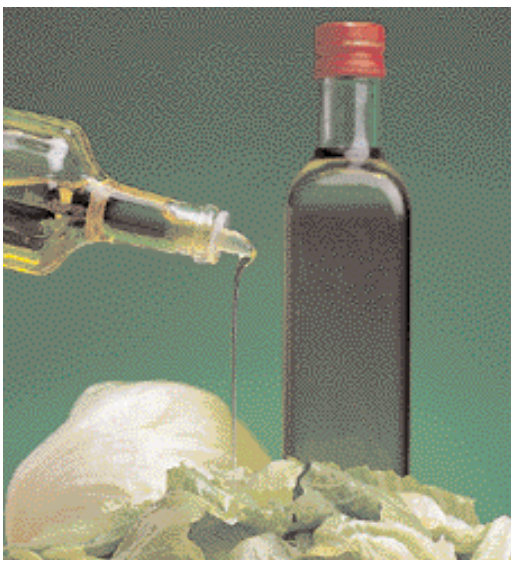
• **Insomnie:** În caz de insomnie *se recomandă seara o cină doar cu lăptuci.*

• **Tulburări digestive:** Consumate înainte de masă, lăptucile tonifică stomacul și facilitează digestia.

• **Constipație:** Lăptucile facilitează funcționarea intestinală, datorită digestibilității lor excelente și conținutului de ***fibre***.

• **Obezitate:** Lăptucile induc senzația de sațietate, însă furnizează puține calorii. În același timp, ele ajută la eliberarea de nervozitate și de anxietatea cu privire la mâncare, stări ce însoțesc atât de des obezitatea.

• **Diabet:** Lăptucile au un conținut *foarte redus* de ***carbohidrați***; prin urmare, diabeticii pot mânca liniștiți acest aliment, singura limită fiind impusă doar de apetitul lor.



O porție bună de lăptuci, cu ulei și suc de lămâie, ușurează digestia și induce somnul, pe lângă faptul că oferă o senzație remarcabilă de sațietate.

Semințele de pin

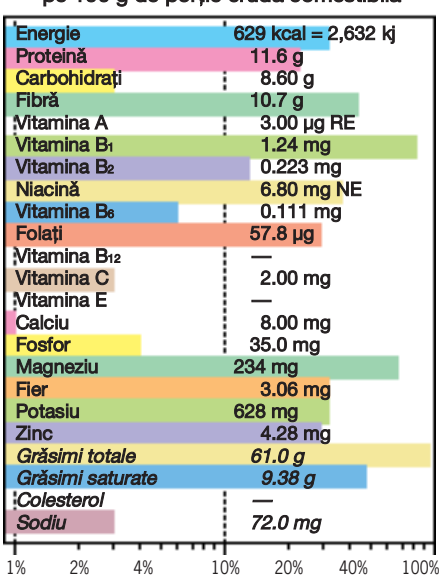
Un aliment bun pentru creier

Sinonime: *Sâmbure de pin, nucă indiană, nucă de pin mexicană.*

Engleză: *Pine nuts;* ***Franceză:*** *Pignon;* ***Spaniolă:*** *Piñón.*

Descriere: *Sămânța pinului („Pinus pinea", L.), din familia botanică Pinaceae. Atinge 30 m înălțime, iar frunzele sau acele tind să fie mai lungi decât cele ale altor soiuri de pin.*

SEMINȚELE DE PIN
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

PINII sunt plante gimnosperme, adică semințele lor sunt nude, neînvelite într-un fruct. Conurile de pin nu sunt fructul pinului, ci inflorescența feminină, ele conținând semințele de pin printre solzii lor lemnoși.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Semințele de pin sunt delicioase și, datorită relativei lor raritați și a prețului ridicat, se folosesc în general ca elemente decorative sau drept condimente în bucătăria rafinată.

Semințele de pin au totuși *o valoare* ***nutritivă*** *ridicată,* pe care mulți o ignoră. Ele conțin în proporție de 61% ***grăsimi*** compuse în principal din ***acizi grași polinesaturați***, cum ar fi acidul ***linolenic*** și acidul ***pinolenic***,[15]

Arborii araucaria, care cresc în sudul statului Chile, oferă semințe de pin excelente.

care sunt foarte importanți în *formarea* **țesutului nervos** și în *reducerea* **colesterolului** din sânge.

Sunt de asemenea bogate în ***proteine*** (*complete*) de înaltă calitate biologică (11,6%), precum și în ***vitamina B_1*** și ***fier*** (3 mg/100 g). Conținutul lor bogat în vitamina B_1, este întrecut doar de semințele de floarea-soarelui, germenii de grâu și drojdia de bere. Iată care sunt cele mai importante aplicații ale semințelor de pin:

- **Tulburări ale sistemului nervos** – recomandate datorită conținutului de ***vitamina B_1*** și de ***acizi grași esențiali***. Sunt indicate persoanelor care suferă de **stres și depresie**, precum și **studenților**.
- **Anemie** și alte boli ale organismului slăbit – benefice datorită conținutului lor nutritiv ridicat și mineralelor.
- **Boli cardiace și arterioscleroză** – indicate datorită acțiunii benefice a acizilor grași asupra arterelor.

Preparare și utilizare

❶ **Crude:** Semințele de pin crude au o aromă foarte plăcută. Puteți mânca o mână de semințe, dacă le mestecați bine. Trebuie să fie depozitate într-un recipient bine sigilat deoarece râncezesc foarte ușor.

❷ Pot fi folosite și în **diverse** preparate culinare, drept **condiment**, datorită aromei lor plăcute și valorii nutritive ridicate.

Arborii araucaria

Araucaria chilian („Pinus araucana”, L. = „Araucaria araucana”, K. Koch), cunoscut și sub numele de pinul chilian, atinge înălțimea de 60 de metri și este o sursă excelentă de Semințe, care sunt alimentul principal al araucanienilor, cunoscuți pentru legendara lor forță și rezistență.

Migdala

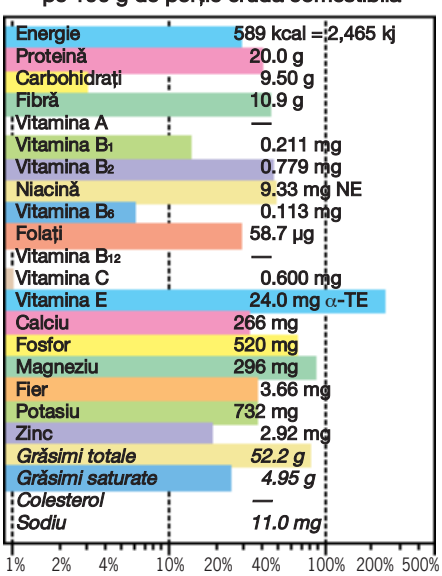
Revigorează sistemul nervos și reduce colesterolul

Sinonimul științific: *Amygdalus communis, L.*

Engleză: *Almond;* ***Franceză:*** *Amande;* ***Spaniolă:*** *Almendra.*

Descriere: *Sămânță dicotiledonată (formată din două cotiledoane și un germene) a fructului migdalului („Prunus amygdalus", Batsch.), din familia botanică Rosaceae, care crește până la 3-6 m înălțime.*

MIGDALA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

ÎN TOIUL IERNII, când copacii foioși își arată ramurile scheletice, migdalul este acoperit de floricele albe și roz, anunțând venirea primăverii.

Deși migdalele sunt considerate nuci, partea comestibilă este sămânța fructului, și nu mezocarpul, sau partea cărnoasă, ca la alte fructe comestibile. Partea cărnoasă a fructului migdalului este formată din scoarța exterioară necomestibilă, de culoare verzuie.

Migdalele au făcut parte din dieta umană din timpuri străvechi. Proprietățile lor nutriționale și culinare fac din migdale un aliment foarte special, cum este și copacul care le produce.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Migdalele sunt bogate în toți nutrienții de bază:

✓ ***Proteine:*** Proteinele din migdale sunt asimilate ușor și oferă setul *complet* de **aminoacizi** esențiali, fiind întrecute în calitate, în rândul alimentelor de origine vegetală, doar de proteinele din soia (vezi pag. 254). Procentajul de proteine prezent în migdale este foarte ridicat (20 g/100 g), dacă avem în vedere că este vorba despre un produs vegetal (carnea și peștele au între 15 și 20 g de proteine la suta de grame).

✓ ***Grăsimi:*** Mai mult de *jumătate* din greutatea migdalei o formează grăsimile. Acestea sunt preponderent acizi grași mononesaturați (34,1%) și polinesaturați (11%), între care se remarcă acidul **linoleic**, care are funcții importante în cadrul sistemului nervos.

✓ ***Carbohidrați:*** Migdalele conțin cantități mai mici din acești nutrienți decât din proteine și grăsimi. Prin urmare, este bine să le combinați cu pâine sau fructe confiate dulci, cum ar fi stafidele și smochinele.

✓ ***Vitamine:*** Migdalele au un conținut relativ bogat de vitaminele B_1, B_6 și, mai presus de toate, vitamina E. Conținutul de vitamina C este foarte scăzut (0,6 mg/100 g).

Migdalele uscate sunt mai ușor de mestecat și de digerat dacă sunt lăsate la înmuiat peste noapte. A doua zi dimineață, ele vor fi moi și, după îndepărtarea pieliței care le acoperă, dau senzația că au fost proaspăt culese din copac. Este de asemenea mai ușor să decojiți migdalele uscate dacă le introduceți în apă fierbinte. Migdalele decojite sunt mai ușor de digerat.

✓ ***Minerale:*** Migdalele sunt printre alimentele vegetale cele mai bogate în calciu și fosfor. Conțin de asemenea cantități semnificative de magneziu, potasiu și fier.

Preparare și utilizare

❶ **Crude:** Migdalele proaspăt culese din copac și decojite pot fi mâncate așa cum sunt. Migdalele proaspete sunt mai digerabile decât migdalele uscate.

❷ **Uscate:** După ceva timp de la cules, conținutul de umiditate se reduce și migdalele se întăresc. Pot fi mâncate crude, dacă sunt mestecate foarte bine, sau ușor prăjite. În acest caz, își pierd o parte din vitamine, însă sunt mai ușor de mestecat și de digerat.

❸ **Lapte de migdale:** Se prepară de obicei adăugând apă cremei de migdale, o pastă maro deschis, preparată industrial din migdale și zahăr (de preferat fructoză). Se poate face și în casă. Se consumă în locul laptelui de vacă.

❹ **Marțipan:** Acesta este un amestec omogen de migdale măcinate și zahăr. Orașul Toledo, din Spania, este faimos pentru marțipanul său rafinat.

❺ **Turrón (nuga):** Se prepară din migdale și miere. Poate fi tare sau moale, în funcție de cum sunt migdalele: măcinate sau întregi. Turrónul făcut în Alicante, Spania, este faimos.

Laptele de migdale este o băutură hrănitoare și revigorantă, recomandabilă copiilor în perioada de creștere. Se prepară ușor prin dizolvarea câtorva linguri de cremă de migdale într-un pahar cu apă.

Conținutul de ***calciu*** din migdale (266 mg/100 g) este mult mai mare decât cel din lapte, deși, desigur, cantitatea de migdale consumate de obicei este mai mică decât cantitatea de lapte sau de produse lactate.

Însă nu este vorba doar de cantitatea de ***minerale*** pe care o conțin migdalele, ci și de cât de *echilibrată* este proporția lor. Calciul, ca și fosforul și magneziul din sânge, trebuie să fie într-un echilibru potrivit. Prin urmare, cu cât un aliment se apropie mai mult de acel echilibru, cu atât este mai bine pentru organism.

S-a demonstrat că o *dietă bogată în* ***fosfor***, cum este cea **pe bază de carne**, *diminuează absorbția* intestinală a ***calciului***.[16] În plus, cantitățile mari de proteine cauzează pierderea calciului prin urină.[17]

✓ **Oligoelemente**: Ca și în cazul celorlalte nuci, migdalele sunt bogate în zinc, cupru și mangan, oligoelemente cu funcții importante în organism.

Datorită acestei minunate compoziții și a digestiei lor ușoare, presupunând că au fost *bine mestecate*, migdalele sunt *cele mai apreciate și mai folositoare nuci*, în special în următoarele cazuri:

• **Tulburări ale sistemului nervos**, stres, depresie și oboseală mentală și fizică: Echilibrul potrivit între ionii de calciu, magneziu și potasiu menține tonusul muscular și previne iritabilitatea nervoasă. *Lipsa* **calciului** din sânge produce **nervozitate**. Proporția acestor minerale în migdale este foarte potrivită pentru funcționarea adecvată a sistemului nervos. În plus, conținutul lor bogat de fosfor și acizi grași polinesaturați (cum ar fi acidul linoleic) contribuie la producerea de **fosfolipide**, ingrediente esențiale ale membranelor celulare ale neuronilor.

Consumul regulat de migdale întărește nervii, tonifiază mușchii și ajută la depășirea **stresului**, a **depresiei** și a **oboselii**. **Atleții** și alte persoane implicate în activitate **fizică** intensă vor descoperi în migdale un aliment care le oferă multă energie și care, în plus, este și revigorant și sănătos.

• **Nivel ridicat al colesterolului**: Contrar părerii multora, un aliment atât de bogat în grăsimi ca migdala nu numai că nu crește nivelul colesterolului, ci chiar îl scade. Același lucru este valabil și în dreptul nucilor (vezi pag. 74). Aceasta se datorează compoziției echilibrate de acizi grași din migdale și, posibil, conținutului său bogat de vitamina E, cu *intensă acțiune* **antioxidantă**.

Laptele de migdale

*Laptele de migdale este o băutură **foarte hrănitoare** și cu o **aromă delicată**, a cărei bogăție de proteine și minerale este comparabilă cu cea a **laptelui de vacă**.*

Laptele de migdale este sugerat în special în următoarele cazuri:

- ***Intoleranță la laptele de vacă**, cauzată în general de intoleranță la lactoză (zahărul din lapte).*
- ***Eczemă și diaree infantilă**: Laptele de vacă este responsabil pentru un mare număr de cazuri de alergii infantile manifestate prin eczeme și erupții cutanate. Dr. Bircher-Benner, un clasic al școlii germane de medicină naturală, a popularizat un tratament bazat pe lapte de migdale pentru bebelușii și copiii cu alergii cutanate sau atopice, tratament care a avut rezultate foarte bune.*

  *În același mod, **diareea infantilă severă**, **tulburările intestinale**, **flatulența** și alte boli digestive răspund bine la laptele de migdale în locul celui de vacă.*
- ***Nivel excesiv al colesterolului în sânge**: Laptele de migdale nu conține deloc colesterol și este bogat în acizi grași nesaturați.*
- ***Perioadele de pruncie și de creștere**: Laptele de migdale este o băutură înviorătoare, bogată în calorii și nutrienți, mult mai adecvată pentru copii decât majoritatea băuturilor răcoritoare pe care le consumă de obicei. Este bună în special pentru **copiii nervoși** sau pentru cei cu **probleme de concentrare**, deoarece conținutul său bogat de **acid linoleic** și **fosfor** îmbunătățește **performanța mentală**.*
- ***Bătrânețe**: Bătrânii care au dificultăți în a mesteca migdalele pot bea cât lapte de migdale vor.*
- ***Mamele care alăptează**: Laptele de migdale este recomandat mamelor care alăptează datorită efectului său de creștere a lactației.*

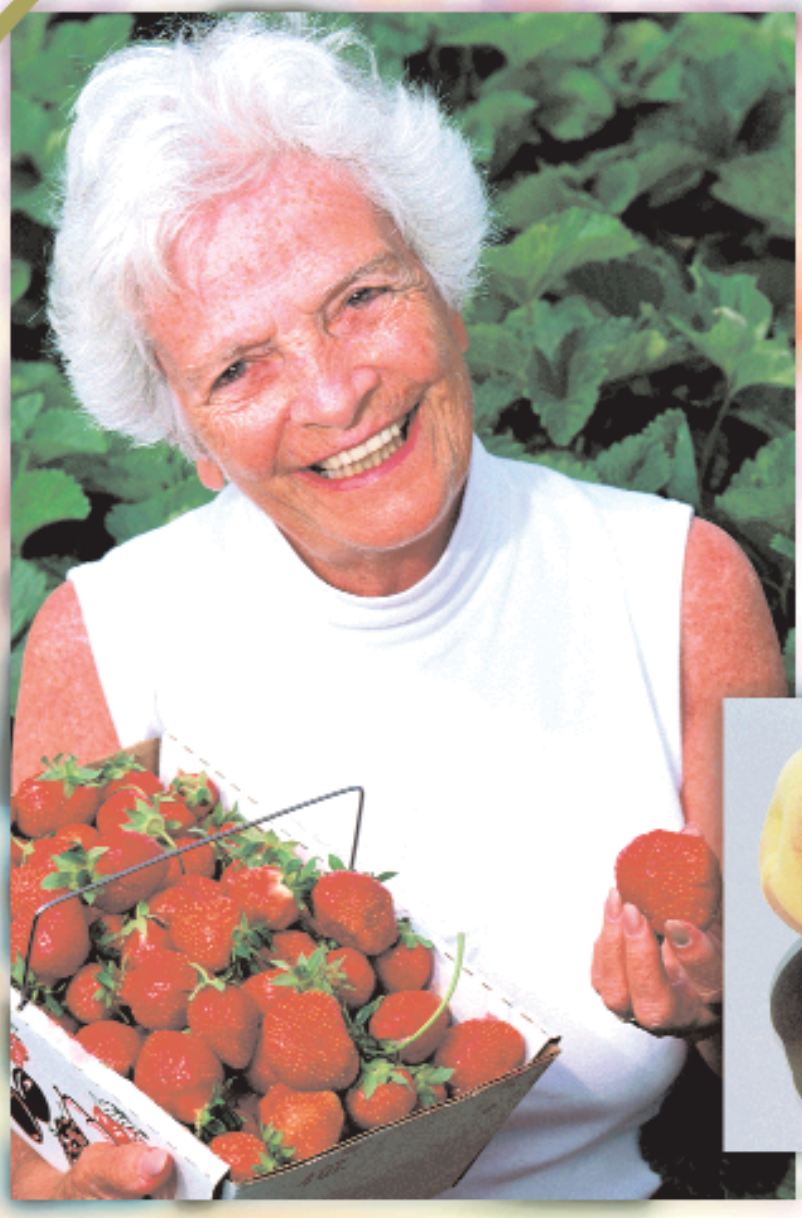
• **Boli cardiace și arterioscleroză**: Calciul este direct implicat în fiecare bătaie a inimii, prin controlarea presiunii arteriale. Conținutul bogat de calciu și de vitamina E al migdalelor are un efect benefic asupra sănătății cardiovasculare. **Vitamina E** este un **antioxidant** *puternic*, ce previne formarea plăcii arteriosclerotice în artere.

• **Boli ale oaselor**: Migdalele conțin niveluri ridicate ale mineralelor care formează scheletul (calciu, fosfor și magneziu). În plus, migdalele sunt **alcalinizante**, ceea ce întărește retenția de calciu. Pe de altă parte, alimentele acidifiante, cum ar fi carnea, cresc pierderea de calciu prin urină.[17] Toate acestea fac din migdale un aliment ideal pentru persoanele care suferă de **osteoporoză** sau **demineralizare** a oaselor.

• **Diabet**: Datorită conținutului scăzut de carbohidrați și calității proteinelor și grăsimilor lor, diabeticii tolerează migdalele foarte bine.

• **Femeile însărcinate și care alăptează**: Datorită bogăției de nutrienți și, în special, conținutului de minerale esențiale pentru dezvoltarea fătului, migdalele sunt ideale pentru femeile însărcinate.

S-a demonstrat că migdalele **sporesc** secreția de **lapte** la mamele care alăptează.



Alimente pentru inimă

BOLI	PAGINA
Angina pectorală	66
Aritmia	67
Infarctul miocardic	66
Insuficiența cardiacă	67

ALIMENTE	PAGINA
Banana	80
Broccoli	72
Cherimoya	68
Macadamia	78
Mazărea	84
Nuca	74
Piersica	86
Strugurele	88

ÎNCEARCĂ să-ți deschizi și să-ți strângi ritmic pumnul o dată pe secundă. După câteva minute, s-ar putea să te incomodeze și nu va trece mult până când vei renunța la acest exercițiu.

Mușchiul inimii face un exercițiu similar cu cel al închiderii și deschiderii pumnului, doar că o face *neîncetat*, fără să se oprească, de la naștere până la moarte, și fără să obosească, atâta timp cât este menținut într-o condiție bună.

Această capacitate a miocardului (mușchiul care formează inima) de a munci fără încetare și fără odihnă este una dintre cele mai surprinzătoare fapte ale fiziologiei animale și umane.

Totuși, în realitate, inima **se odihnește**. Face asta în perioada scurtă dintre bătăi. În câteva zecimi de secundă, miocardul se relaxează și primește sânge și nutrienți prin intermediul arterelor coronariene.

Dietă pentru o inimă sănătoasă

Mâncați cel puțin cinci porții de **fructe** proaspete pe zi.

Mâncați cel puțin o **salată** proaspătă pe zi, unsă cu ulei de măsline sau de semințe.

Mâncați minim două sau trei porții de **legume** pe săptămână.

Reduceți consumul de **sare** și **zahăr**.

Mâncați **pâine și paste integrale** în loc de pâine albă și paste rafinate.

Faceți **exerciții fizice** cel puțin 40 de minute de trei ori pe săptămână.

Evitați **tutunul** și **cafeaua**.

O dietă bazată pe fructe, nuci și semințe oleaginoase, legume, leguminoase și cereale integrale preparate simplu are cele mai bune rezultate în prevenirea atacului de cord. **Fructele** și **legumele** trebuie să formeze **baza** unei diete sănătoase pentru inimă, după cum au demonstrat numeroase studii efectuate în toată lumea, în special cele făcute la Universitatea Forvie Site din Cambridge (Marea Britanie).[1]

Vinul și inima

Acțiune benefică asupra inimii: Diverse studii statistice arată că, dacă bem între ***100 și 200 ml*** (1/2-1 pahar) de vin roșu pe zi (nu vin alb), riscul de deces în urma unui atac de cord va scădea.[2, 3, 4] Acest efect pare să fie prezent doar la **bărbații** cu vârsta peste ***50 de ani***.

Aceleași statistici raportează faptul că, atunci când **se depășește** această cantitate de vin (**200 ml** sau aproape 1 pahar de vin sau 20 g de alcool pur), **rata mortalității** datorate bolilor **cardiovasculare** ***crește*** și ***multe alte boli*** se agravează.[5]

Posibilul efect benefic al vinului roșu a fost atribuit **flavonoizilor** fenolici: aceste substanțe provin din struguri și pielița lor, care dau vinului roșu culoarea.[3] Ele acționează ca inhibitori ai oxidării lipoproteinelor și, prin aceasta, previn depozitele de colesterol în artere, boală cunoscută sub numele de **arteriosclerozã**.[6] **Fructele** în general și **strugurii** în particular sunt cele mai bune surse de ***flavonoizi***.

Cu alte cuvinte, orice mic beneficiu am avea de pe urma vinului, acesta vine din struguri. Să mănânci **struguri** sau să bei **must** este *mult mai* ***sănătos*** pentru inimă și pentru întregul organism.

Ce ar trebui să mâncăm după un atac de cord?

După ce am suferit un atac de cord, este foarte recomandată o dietă bogată în fructe și în legume. Acțiunea lor **antioxidantă** reduce necroza (moartea celulară) din mușchiul inimii.[7]

Arterioscleroza care cauzează atacul de cord poate fi de asemenea inversată. O investigație efectuată în California (SUA) a demonstrat că, după un an de stil de viață sănătos și de dietă corectă pentru inimă, așa cum a fost descrisă mai sus, se constată o reducere de 10% a stenozei (îngustării) arterelor coronariene.[8]

ANGINA PECTORALĂ

Definiție

Constă în spasme sau îngustări reversibile ale **arterelor coronariene**. Aceste artere sunt responsabile pentru fluxul sangvin către mușchiul inimii, fapt care îi permite să bată.

Angina pectorală, sau angor pectoris, se manifestă prin durere intensă și opresivă în partea stângă a toracelui, durere ce radiază în jos în brațul stâng. Se simte în general după efort fizic, emoții intense sau situații stresante. Spre deosebire de un infarct, angina este **reversibilă** și de obicei nu lasă urme permanente asupra inimii.

Dietă și factori de risc

Dieta are o mare **influență** asupra condiției și funcționării **arterelor coronariene**.

Factorii de risc pentru angină sunt:

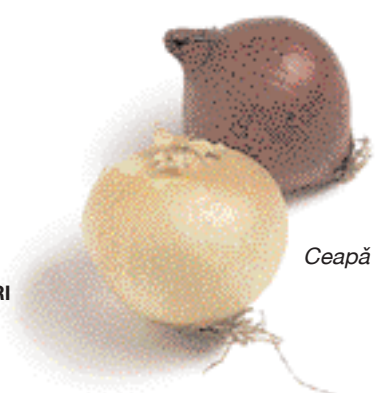
- **Arterioscleroza** (îngustarea sau întărirea) arterelor coronariene. O dietă săracă în alimente de **origine vegetală** și bogată în **grăsimi saturate** este una dintre cauzele principale, pe lângă **tutun** și **lipsa activității fizice**.
- **Tendința spre spasme** sau contracții ale mușchilor (involuntari) fini, cum sunt cei care formează peretele arterelor. O deficiență de **magneziu** și alți nutrienți agravează aceste spasme.

Creșteți consumul

STRUGURI
NUCI
CEAPĂ
CEREALE INTEGRALE
ORZ
SECARĂ
CARTOFI
PIERSICI
CĂPȘUNI
DOVLECI
ZUCCHINI
CAJU
MANGO
MUST DE STRUGURI

Reduceți sau eliminați

GRĂSIMI SATURATE
SODIU



Ceapă

Ceapa previne arterioscleroza, îmbunătățește fluiditatea sângelui și fluxul sangvin prin arterele coronariene.

INFARCTUL MIOCARDIC

Definiție

Apare ca o consecință a **obstrucționării complete** a uneia dintre **arterele coronare** sau a uneia dintre ramurile lor. Se produce o deteriorare **ireversibilă** a mușchiului inimii, producând necroză, sau moartea țesutului, în acea zonă a inimii.

Cauze

Obstrucția arterei coronare este cauzată de combinația dintre următoarele **mecanisme**:

- **Arterioscleroză**, îngustarea și rigidizarea progresivă a arterei.
- **Tromboză**, sau formarea unui cheag de sânge în interiorul arterei îngustate, oprind complet fluxul sangvin.

Dietă

Dieta este **foarte importantă** în relație cu atacul de cord din două motive:

- Anumite alimente au în mod clar un rol **preventiv**, în timp ce altele **predispun** spre infarct.
- O dietă corectă **după** un infarct poate **contribui** decisiv la **reabilitare** și la **prevenirea** unor noi crize.

Creșteți consumul

FRUCTE
LEGUMINOASE
LEGUME
STRUGURI
NUCI
SOIA
NĂUT
MAZĂRE
ANGHINARE
CĂPȘUNI
DOVLECI
PIERSICI
MANGO
MACADAMIA
CARTOFI
TĂRÂȚE DE GRÂU
ULEI DE MĂSLINE
PEȘTE
ANTIOXIDANȚI
VITAMINA A
FLAVONOIZI
COENZIMA Q_{10}
FIBRE

Reduceți sau eliminați

CARNE
FIER
GRĂSIMI SATURATE
COLESTEROL
CRENVURȘTI
ȘUNCĂ
ACIZI GRAȘI TRANS
MARGARINĂ
UNT
ALIMENTE PRĂJITE
LAPTE
PRODUSE LACTATE
BĂUTURI ALCOOLICE
ZAHĂR ALB
SODIU

Dovleac

ARITMIA

Definiție
Este o modificare a ritmului bătăilor inimii, percepută de obicei ca o **palpitație**. Dacă această modificare este **gravă**, poate reduce capacitatea inimii de a pompa eficient sânge în țesuturile corpului, ducând la **insuficiență cardiacă** și, în unele cazuri, la stop cardiac.

Cauze
Cauzele aritmiei sunt variate și uneori necunoscute. Totuși există numeroși factori care **contribuie** la apariția ei:

- **Dieta**: Anumiți nutrienți ajută la prevenirea ei; alții îi favorizează apariția.
- **Alergiile alimentare**: Acestea pot fi cauze ale aritmiei din cauza substanțelor toxice eliberate ca rezultat al reacției alergice.
- **Toxinele**: Băuturile alcoolice, cafeaua și tutunul pot cauza mai mult sau mai puțin o aritmie gravă.
- **Factorii hormonali**: Funcționarea hiperactivă a glandei tiroide.

Creșteți consumul

CALCIU
MAGNEZIU
POTASIU
ULEIURI

Reduceți sau eliminați

BĂUTURI EXCITANTE
BĂUTURI ALCOOLICE
GRĂSIMI SATURATE

INSUFICIENȚA CARDIACĂ

Definiție
Această boală este o consecință a incapacității inimii de a pompa volumul de sânge necesar.

Cauze
Printre **cauzele** care conduc la insuficiență cardiacă, unele au legătură cu dieta:

- **O inimă slăbită** din cauza **lipsei nutrienților** necesari pentru buna funcționare a ei, cum ar fi **vitamina B_1** sau anumite minerale (în special **calciu**, **magneziu** și **potasiu**).
- **Fluide în exces** în organism, produse în general de excesul de **sodiu** (consumul de sare) sau de o funcționare defectuoasă a **rinichilor**. Aceasta înseamnă un volum mai mare de sânge, ceea ce necesită mai mult efort din partea inimii, obosind-o.

Tratament
Tratamentul pentru insuficiența cardiacă implică o dietă hrănitoare și revigorantă pentru inimă, pe lângă un aport scăzut de sodiu/sare. Alimentele diuretice recomandate în cazul producției unui volum scăzut de urină sunt de asemenea de ajutor.

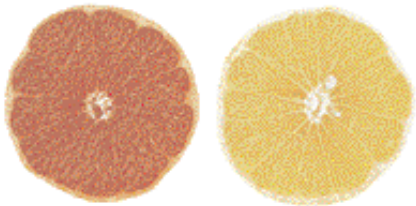
Creșteți consumul

NUCI
CHERIMOYA
MAZĂRE
BROCCOLI
CIREȘE
GREPFRUT
COENZIMA Q_{10}

Reduceți sau eliminați

SODIU
BĂUTURI ALCOOLICE (INCLUSIV BERE)

Grepfrut



Toate fructele și legumele verzi exercită o acțiune preventivă asupra bolilor de inimă. Nucile și semințele oleaginoase, leguminoasele și cerealele integrale sunt de asemenea sănătoase pentru inimă.

Dintre toate acestea, se remarcă cherimoya, strugurii, bananele și nucile, care sunt prezentate în acest capitol.

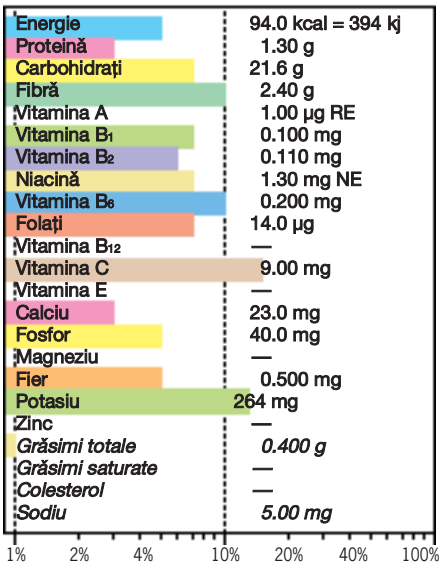
Cherimoya

Întărește inima

Engleză: *Cherimoya;* ***Franceză:*** *Chérimole;* ***Spaniolă:*** *Chirimoya, Anona chirimoya.*

Descriere: *Cherimoya este fructul arborelui cherimoya („Anona cherimola", Mill.), un arbore din familia botanică Annonaceae, care atinge o înălțime de 8 metri. Fructul este în formă de inimă și poate cântări de la 100 g până la peste 1 kg. Este acoperit cu o coajă verde în formă de solzi, design asemănător cu cel al unei reptile. Pulpa conține numeroase semințe negre, ușor de îndepărtat.*

CHERIMOYA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

NU ESTE UȘOR să descrii aroma fructului de cherimoya celui care nu l-a gustat. Pentru unii, seamănă cu cea a căpșunilor, pentru alții seamănă cu cea a ananasului, în timp ce pentru alții seamănă cu cea a perei sau a bananei.

Cherimoya se întâlnește în general în regiunea Anzilor. Numele său derivă din cuvântul din limba quechua *chirimuya*. Deși este un fruct tropical, crește la înălțimi mari. Băștinașii din platoul Anzilor au un proverb, care spune: „Deși cherimoya nu poate suporta zăpada, îi place s-o vadă pe munți."

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Cherimoya se remarcă prin conținutul de ***zaharuri*** (peste 21%). Dintre acestea, predomină fructoza și zaharoza. Conținutul de ***proteine*** și de ***grăsimi*** este *foarte mic*.

Printre vitaminele prezente în cherimoya, cele din ***grupul B*** sunt *cele mai importante*:

B_1, sau tiamina, B_2, sau riboflavina, B_6, sau piridoxina, și niacina. *Nicium* alt **fruct proaspăt**, de greutate egală, nu oferă *mai multe* ***vitamine din grupul B*** decât cherimoya.

În ce privește ***mineralele***, fructul de cherimoya este uimitor de bogat în ***calciu***, ***fosfor***, ***fier*** și ***potasiu***. Doar portocalele, loquatul, curmalele și zmeura au mai mult ***calciu***.

Conținutul **său** ***de energie***, de 94 calorii la suta de grame, este *considerabil*, având în vedere că este un fruct proaspăt. Fructul de cherimoya este recomandat persoanelor de orice vârstă, *în special* **adolescenților**. **Atleții** și **studenții** vor căpăta de asemenea energie, precum și vitaminele și mineralele adecvate activităților lor.

Aplicațiile terapeutice în dietă ale fructului de cherimoya sunt:

• **Insuficiență cardiacă**: cherimoya oferă o cantitate însemnată de energie sub forma zaharurilor, precum și ***vitamine din grupul B***, de care corpul are nevoie pentru a putea folosi această energie. Vitaminele din grupul B prezente în cherimoya acționează ca niște *catalizatori*, sau facilitatori, ai combustiei ***carbohidraților*** și ***acizilor grași***, care constituie cele două surse de energie de importanță majoră pentru sănătatea celulelor inimii.

Cele mai des întâlnite cauze ale **insuficienței cardiace**, sau „inimii obosite", sunt leziunile la nivelul valvelor inimii, hipertensiunea arterială și îngustarea arterelor coronariene. Lipsa de vitamine din grupul B poate de asemenea să cauzeze sau să agraveze insuficiența cardiacă.

Preparare și utilizare

❶ **Proaspăt:** Așa se mănâncă în mod normal fructul de cherimoya. Astfel, vă puteți bucura de aroma sa rară și puteți beneficia la maximum de proprietățile sale terapeutice.

❷ **Sub formă de shake:** Cherimoya se combină bine cu sucul de portocale sau cu laptele. Pulpa trebuie pisată foarte bine pentru a îndepărta semințele și a crea un piure (vezi pag. 71).

De când este recoltat până când devine potrivit de copt trec de regulă 5 sau 6 zile.

În plus, cherimoya prezintă următoarele beneficii: conține ***fibre*** vegetale, este ***diuretic***, *bogat* în ***potasiu*** și *foarte sărac* în ***sodiu*** și **grăsimi**, îndeplinind astfel condițiile unui **aliment sănătos pentru inimă**. Și, ca și cum nu ar fi de ajuns, cherimoya conține o anumită cantitate de **calciu**, mineral necesar pentru reglarea bătăilor inimii.

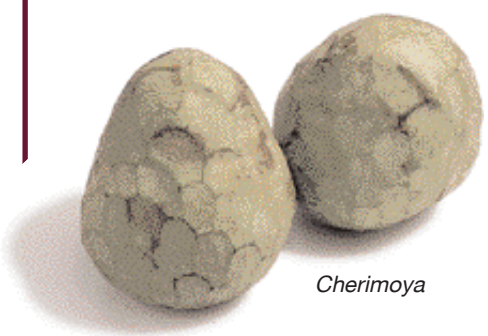
• **Boli ale stomacului**: Pulpa cremoasă și moale a fructului de cherimoya, cu efect antiacid, este benefică pentru stomac. Este extrem de recomandată în cazuri de **gastrită** și **ulcer** gastroduodenal.

• **Obezitate**: În ciuda conținutului relativ ridicat de carbohidrați, cherimoya este destul de eficient în tratamentele pentru slăbire. Acest lucru se datorează efectului său de sațietate. 300 g de cherimoya oferă mai puțin de 300 de calorii, însă această cantitate este sățioasă, putându-se consuma ca o porție de mâncare sau ca sandvici, care poate conține mai multe calorii și poate fi mai bogat în grăsimi.

Pe lângă **satisfacerea** apetitului, cherimoya este un **revigorant** natural datorită conținutului său ridicat de nutrienți. Aceasta permite o reducere a caloriilor fără a avea sentimentul de slăbiciune.

Familia Annonaceae

Genul „Annona”, cu mai bine de 120 de specii, este cel mai important din această familie de fructe tropicale din America Centrală. Dintre aceste 120 de specii, aproximativ 20 sunt cultivate pentru fructul lor, însă doar 4 au importanță în alimentație. Termenii „anon” și „anonă” sunt folosiți în mod curent cu referire la oricare dintre fructele din această familie. Compoziția și proprietățile acestor fructe sunt foarte similare cu cele ale fructului de cherimoya. Variațiile între ele constau în principal în formă și aromă.



Cherimoya

Cherimoya

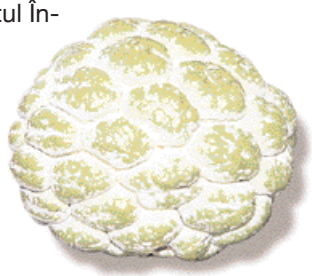
„Annona cherimola”, Mill.

Este cel mai important dintre anone din punct de vedere economic, iar **efectele sale medicinale** au fost **dovedite** în cele mai multe studii. Din acest motiv a fost analizat în aceste pagini. Pulpa moale și cremoasă a ajutat fructul de cherimoya să cucerească piețe și gusturi peste tot în jurul lumii.

Mărul de zahăr

„Annona squamosa”, L.

Măr de zahăr



Este cultivat în principal în Orientul Îndepărtat. Are formă de inimă, cu solzi foarte pronunțați pe coajă. Pulpa lui este cremoasă, ca și a fructului de cherimoya, însă puțin mai dulce și cu o aromă care amintește de cea a scorțișoarei. Se folosește la deserturi, înghețată și băuturi.

Soursop

Soursop

„Annona muricata”, L.

Este cea **mai mare** dintre anone, ajungând să cântărească până la 2 kg. Are formă de rinichi și este acoperit de țepi moi. Pulpa lui tinde să fie destul de acră și, de regulă, nu se consumă proaspăt, ci mai degrabă în sucuri, deserturi congelate și dulcețuri.

Soursopul este **astringent**, **colagog** (stimulează secreția biliară) și **contribuie la digestie**. Este recomandat în cazuri de **constipație**, **obezitate**, **hipertensiune**, **boală coronariană** și **diabet**.

Prepararea fructului de cherimoya
și a altor anone

1. **Îndepărtați tija** trăgând-o ușor. Se scoate cu ușurință de la fructele coapte.

2. **Tăiați fructul** în două cu cuțitul.

3. Îndepărtați pulpa cu ajutorul unei linguri și mâncați-o așa cum e sau pasați-o (pasul 4).

4. Pasați pulpa și transformați-o într-un piure care poate fi folosit la băuturi, deserturi congelate sau shake-uri.

Se poate ști când un cherimoya este copt: când cedează ușor la atingere. Toate anonele se combină bine cu portocale sau lime. Băuturile pe bază de pulpă de anonă amestecată cu suc de portocale sau de lămâi sunt foarte răcoritoare și delicioase. Constituie o băutură sănătoasă și delicioasă pentru cei care suferă de boli ale inimii.

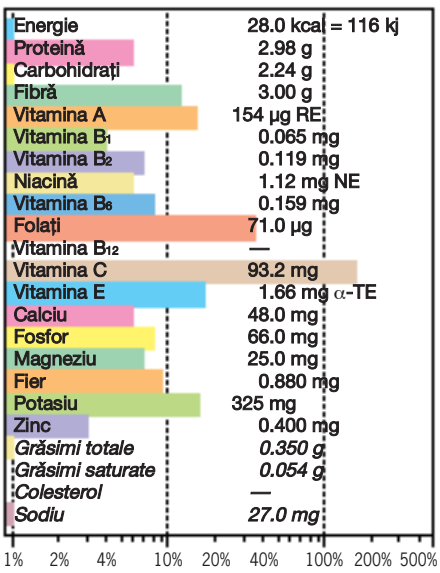
Broccoli

Ideal pentru pacienții cu boli de inimă

Engleză: *Broccoli;* ***Franceză:*** *Brocoli;* ***Spaniolă:*** *Brécol, Bróculi.*

Descriere: *Inflorescența și tulpinile plantei de broccoli („Brassica oleracea", L., var. „italica"), o plantă erbacee din familia botanică Cruciferae, care constituie o variantă a conopidei. Spre deosebire de conopidă, inflorescențele de broccoli sunt formate din flori mai mari, mai puțin dense. Culoarea lor variază de la verde la violet.*

BROCCOLI
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

CULTIVAREA DE BROCCOLI a înregistrat o creștere semnificativă atât în Europa, cât și în America. Se mănâncă mai mult broccoli și mai puțină conopidă (vezi pag. 154), posibil datorită faptului că broccoli produce mai puțină flatulență decât conopida și, pentru mulți, are o aromă mai plăcută.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Dintre toate verzele care aparțin familiei Cruciferae, broccoli iese în evidență ca fiind printre cele mai *bogate* în ***proteine***, calciu, ***provitamina A*** (betacaroten) și ***vitamina C***. Este de asemenea *bogat* în ***potasiu*** și *sărac* în ***sodiu***.

Toate legumele și zarzavaturile, în special cele din familia Cruciferae, oferă elemente fitochimice care protejează organismul împotriva bolilor cardiovasculare și împotriva cancerului.

Conține ***elemente fitochimice*** sulfurate ***anticancerigene***, ca toate cruciferele. Iată care sunt cele mai importante aplicații dietoterapeutice:

Preparare și utilizare

❶ **Gătit** într-o varietate de moduri, ca și conopida. Ar trebui fiert cât se poate de puțin pentru a evita pierderea proprietăților sale nutriționale.

❷ **Tulpinile** sale **moi** pot fi consumate în **salate**, crude sau fierte ușor. Sunt foarte aromate, amintind de sparanghel.

- **Boală coronariană**: Datorită conținutului caloric scăzut, lipsei de grăsimi și, mai presus de toate, *echilibrului optim* între ***sodiu*** și ***potasiu***, broccoli este un aliment foarte adecvat pentru persoanele care suferă de **insuficiență cardiacă** în orice stadiu. Favorizează eliminarea excesului de lichid reținut în țesuturi (edem), funcționând ca decongestionant pentru sistemul circulator și pentru inimă.
- **Obezitate și diabet**: Datorită faptului că este foarte sărac în calorii și zaharuri și pentru că induce o senzație de sațietate, ar trebui inclus în dietele obezilor și ale diabeticilor.
- **Cancer**: *Nivelurile ridicate* de ***betacaroten*** (provitamina A) și substanțe ***fitochimice*** fac din broccoli, și alte crucifere, un aliment puternic **anticancerigen**, a cărui eficiență a fost demonstrată de o paletă întinsă de investigații științifice.[9, 10, 11, 12]

Nuca

Oferă energie inimii

Nucile sunt un aliment extrem de concentrat, conținând niveluri ridicate de acizi grași esențiali, vitamina B_6 și oligoelemente, cum ar fi zincul, cuprul și manganul.

Engleză: *Walnut;* ***Franceză:*** *Noix;* ***Spaniolă:*** *Nuez.*

Descriere: *Nuca este sămânța fructului nucului („Juglans regia", L.), un arbore din familia botanică Juglandaceae, care crește până la o înălțime de 20 de metri. Fructul este o drupă, a cărei porțiune cărnoasă (pericarpul și mezocarpul) este verzui; sămânța, sau endocarpul, este lemnoasă și tare, însă conține o sămânță dicotiledonată foarte hrănitoare – nuca.*

NUCA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă

Energie	642 kcal = 2,686 kj
Proteină	14.3 g
Carbohidrați	13.5 g
Fibră	4.80 g
Vitamina A	12.0 µg RE
Vitamina B_1	0.382 mg
Vitamina B_2	0.148 mg
Niacină	4.19 mg NE
Vitamina B_6	0.558 mg
Folați	66.0 µg
Vitamina B_{12}	—
Vitamina C	3.20 mg
Vitamina E	2.62 mg α-TE
Calciu	94.0 mg
Fosfor	317 mg
Magneziu	169 mg
Fier	2.44 mg
Potasiu	502 mg
Zinc	2.73 mg
Grăsimi totale	*61.9 g*
Grăsimi saturate	*5.59 g*
Colesterol	—
Sodiu	*10.0 mg*

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%

Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

DEȘI SE CREDE că nuca este originară din Asia Centrală, s-a adaptat foarte bine în țările din jurul Mediteranei. Se poate spune că, de mii de ani, nuca a făcut parte din dieta mediteraneeană, care este lăudată pentru efectele benefice asupra sănătății în general și asupra inimii în particular.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Nuca este, alături de alte semințe oleaginoase, una dintre cele mai *concentrate* surse alimentare de nutrienți pe care natura ni le-a oferit. Alături de nuca braziliană (vezi pag. 52), are *cel mai ridicat* conținut caloric (642 kcal/100 g), datorită nivelului mare de grăsime (ulei). Iată care sunt caracteristicile nutrienților din nucă:

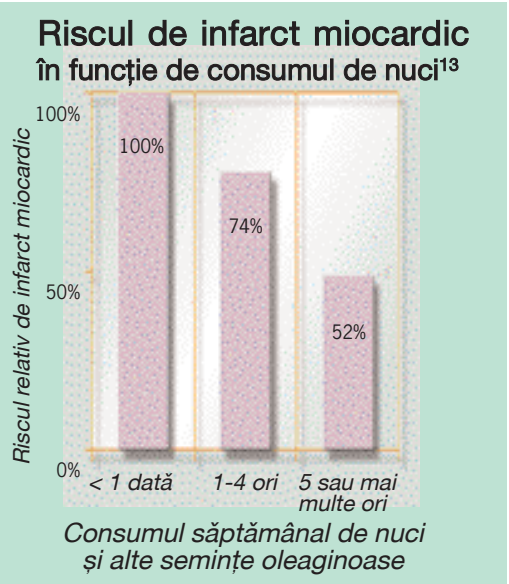
✓ ***Grăsimi:*** Constituie trei cincimi din greutatea nucii (61,9%), o cantitate superioară celei din migdale și arahide (vezi pag. 58, 320). Aceste grăsimi sunt formate *în principal* din **acizi grași nesaturați**, *preponderenți* fiind cei **polinesaturați**, și **lecitină**. Printre acizii grași care se găsesc în nuci, se remarcă următorii doi:

– Acidul ***linoleic*** cu 18 atomi de carbon și două legături duble (31,8%). Acesta este un acid gras esențial, care nu trebuie să lipsească din organism, în special în pruncie. El *scade* nivelul **colesterolului** și este implicat în formarea țesutului **nervos** și în producerea de **anticorpi**.

– Acidul ***linolenic*** cu 18 atomi de carbon și trei legături duble (6,8%). Acesta este un acid gras din grupa **Omega-3**, identic cu cel care se găsește în carnea de pește. El reduce nivelul colesterolului și al trigliceridelor din sânge, previne formarea de cheaguri în vasele sangvine și oprește procesele inflamatorii.

Nuca este una dintre cele mai bune surse vegetale de acid linolenic, alături de germenii de grâu, primulă (ciubotica-cucului) și canola.

✓ ***Carbohidrați***: Nuca este *cea mai săracă* în acești nutrienți (13,5%) dintre toate fructele și semințele oleaginoase. Din punct de vedere chimic, aceștia sunt ***oligozaharide*** *(**dextrine**)* și o cantitate mică de zaharuri (***zaharoză*** și ***dextroză***). Datorită acestui fapt, nucile sunt tolerate bine de **diabetici**.



Riscul de infarct miocardic scade pe măsură ce crește consumul de nuci și alte semințe oleaginoase. Folosirea pâinii integrale în locul celei albe protejează de asemenea inima și reduce riscul de atac de cord.

✓ ***Proteine:*** Nucile conțin până la 14,3% proteine de înaltă calitate, mai multe decât arahidele și aproximativ la fel de multe ca migdalele. Sunt totuși un pic deficitare la capito-

Preparare și utilizare

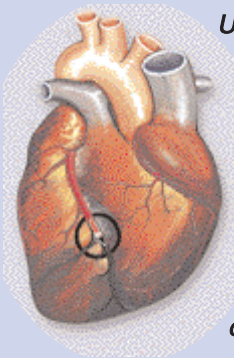
❶ **Crude și întregi:** Nucile crude trebuie să fie mestecate bine. Iar pentru a fi mai ușor digerate, e necesar să se îndepărteze pielița gălbuie.

❷ **Măcinate:** Nucile măcinate sunt asimilate ușor de cei cu dificultăți de masticație.

❸ **Gătite:** Se pot face foarte multe mâncăruri vegetariene delicioase din nuci, inclusiv chifteluțe asemănătoare cu cele din carne și multe altele.

❹ **Ulei de nucă:** Este foarte aromat și hrănitor, însă rareori este disponibil în comerț din cauză că se râncezește extrem de ușor.

Nucile împotriva atacului de cord



Un studiu realizat în California, cunoscut sub numele de* Studiul sănătății adventiștilor, *a analizat obiceiurile alimentare a peste 25 000 de creștini adventiști de ziua a șaptea, recunoscuți la nivel mondial pentru stilul lor de viață sănătos.

Rezultatele au arătat că riscul de atac de cord în rândul adventiștilor este considerabil mai mic decât cel al populației generale.

În plus, cei care mâncau nuci de cinci sau mai multe ori pe săptămână aveau un risc și mai mic de atac de cord: aproximativ jumătate dintre adventiștii care au participat la studiu mâncau nuci cel puțin o dată pe săptămână.[13]

lul aminoacidului esențial metionină, problemă care se rezolvă dacă le *combinăm* cu **cereale** integrale (grâu, ovăz, orez etc.), care sunt foarte bogate în ***metionină***.

Amestecul de nuci și cereale are un dublu beneficiu, întrucât cerealele au deficiență de ***lizină*** și ***treonină***, alți doi aminoacizi esențiali, pe care nucile îi conțin din abundență. Datorită acestui fapt, combinarea **nucilor** cu **cereale** (pâinea, de exemplu) oferă **proteine** *complete*, egale sau superioare calitativ celor din carne.

✓ ***Vitamine:*** Nucile sunt o sursă bună de vitamine (***B1***, ***B2***, ***B3***, niacina, și în special ***B6***). Vitamina ***B1***, sau ***tiamina***, este necesară pentru funcționarea inimii și pentru stabilitatea sistemului nervos. Sunt relativ sărace în vitaminele A și C.

Nucile sunt una dintre *cele mai bogate* surse de **vitamina B6**, cunoscută și sub numele de piridoxină. **Vitamina B6** este implicată în buna funcționare a **creierului** și în producerea de **celule roșii** din sânge.

✓ ***Minerale:*** Nucile sunt *bogate* în ***fosfor*** și ***potasiu***, fiind în același timp *sărace* în ***sodiu***, ceea ce contribuie la sănătatea cardiovasculară. Conțin de asemenea o cantitate semnificativă de ***fier*** (2,44 mg/100 g), ***magneziu*** și ***calciu***, deși migdalele și alunele de pădure sunt mai bogate în calciu.

Nucile sunt una dintre *cele mai bune surse* de ***oligoelemente:***

– ***Zinc:*** Nucile conțin 2730 µg (=2,73 mg) de zinc la suta de grame, o cantitate superioară celei din carne și pește, cu excepția ficatului. *Deficiența* de zinc conduce la *slăbirea* **sistemului imunitar** și la vindecarea *lentă* a **rănilor**.

– ***Cupru:*** Nucile conțin 1390 µg (=1,39 mg) de cupru la suta de grame, o cantitate mai mare decât cea din majoritatea alimentelor de origine vegetală sau animală. Aceste oligoelemente *facilitează absorbția* de **fier** în intestine și ajută la *prevenirea* **anemiei**.

– ***Mangan:*** Nucile conțin 2900 µg (=2,9 mg) de mangan la suta de grame, fiind întrecute doar de alunele de pădure, soia, fasolea și cerealele integrale. Carnea, peștele, ouăle și laptele sunt sărace în mangan, care este necesar pentru funcțiile reproducătoare. *Deficiența* de mangan produce **sterilitate** la ambele sexe.

Cu această compoziție nutrițională variată, nucile au următoarele aplicații terapeutice:

• **Boală coronariană**: Nucile sunt un aliment excelent pentru persoanele care suferă de boală coronariană din trei motive:

1. Datorită *bogăției* de ***acizi grași:*** aceștia constituie sursa principală de energie pen-

tru celulele **inimii**, spre deosebire de alte celule, printre care neuronii, care folosesc glucoza drept combustibil de bază.

2. Datorită conținutului de ***vitamina B1***, care, în ciuda cantității moderate, contribuie suficient de mult la funcționarea adecvată a mușchilor, inclusiv a inimii.
3. Pentru faptul că nucile *inhibă* acumularea obstructivă de **colesterol** în pereții arteriali prin reducerea nivelului de colesterol din sânge. Cu cât este mai puțin colesterol în sânge, cu atât este *mai scăzut riscul* de **arterioscleroză** (obstrucția arterelor), iar **circulația sângelui** este *îmbunătățită*.

Nucile sunt sănătoase pentru inimă din aceste trei motive și ar trebui să fie *incluse în mod regulat* în dietele celor care suferă de **insuficiență cardiacă**, oricare ar fi cauza ei, și **angină** sau care prezintă *risc* de **atac de cord**.

Consumul lor este recomandat în special celor care au suferit un infarct miocardic și sunt în perioada de recuperare.

• **Nivel ridicat al colesterolului**: Până nu demult, consumul de semințe oleaginoase, și în special de nuci, era nerecomandat celor cu un nivel crescut al colesterolului. Investigațiile efectuate de dr. Joan Sabaté la Universitatea din Loma Linda (California) au demonstrat[13] că totuși consumul zilnic a 80 g de nuci timp de două luni reduce nivelul de LDL (colesterol dăunător) cu 16%.

• **Tulburări ale sistemului nervos**: Nucile sunt foarte recomandate pentru tulburările neurologice în general, datorită conținutului lor *bogat* de ***acizi grași esențiali***, implicați direct în metabolismul neuronilor, și de ***lecitină***, ***fosfor*** și ***vitamina B6***.

Deoarece îmbunătățesc performanțele mentale și refac tonusul și echilibrul sistemului nervos, ele ar trebui să facă parte din dietele **studenților** și ale **celor care își folosesc mult creierul**. Persoanele care suferă de **iritabilitate**, **depresie**, **stres** sau **epuizare nervoasă** ar trebui să mănânce măcar o mână de nuci pe zi, de preferat la micul dejun.

• **Disfuncții sexuale și sterilitate**: Consumul de nuci are un efect pozitiv asupra performanțelor sexuale: *crește* **potența *bărbaților*** și *îmbunătățește* **răspunsul sexual al *femeilor***.

Nu se poate spune că nucile sunt un afrodiziac în înțelesul restrâns al termenului, din moment ce nucile nu sporesc dorința sexuală, însă ele facilitează, atât la bărbați, cât și la femei, reacțiile fiziologice complexe care au loc în timpul activității sexuale.

• **Diabet**: Datorită conținutului scăzut de carbohidrați și a valorii nutritive ridicate, nucile sunt unul dintre alimentele cel mai bine tolerate de diabetici.

Nucile trebuie să înlocuiască alte alimente bogate în calorii (margarina, untul, crenvurștii), și nu să le completeze, pentru reducerea colesterolului și evitarea obezității.

Macadamia

O nucă bună pentru inimă

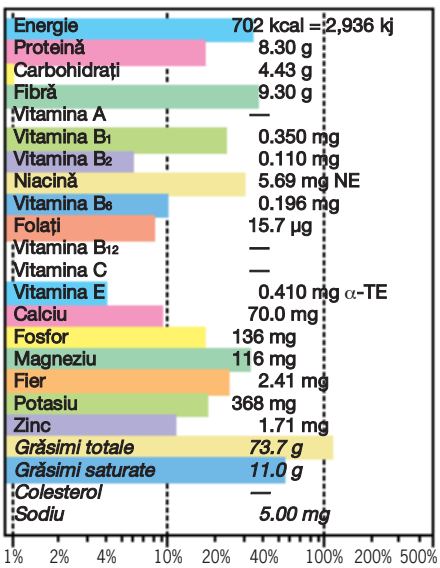
Sinonim ştiinţific: *Macadamia ternifolia.*

Sinonime: *Nucă australiană, nucă de Queensland.*

Engleză: *Macadamia;* ***Franceză:*** *Noix de Queensland;* ***Spaniolă:*** *Macadamia.*

Descriere: *Sămânţa fructului arborelui de macadamia, un arbore peren din familia botanică Proteaceae, care creşte până la o înălţime de 9 metri.*

MACADAMIA
Compoziţia
pe 100 g de porţie crudă comestibilă



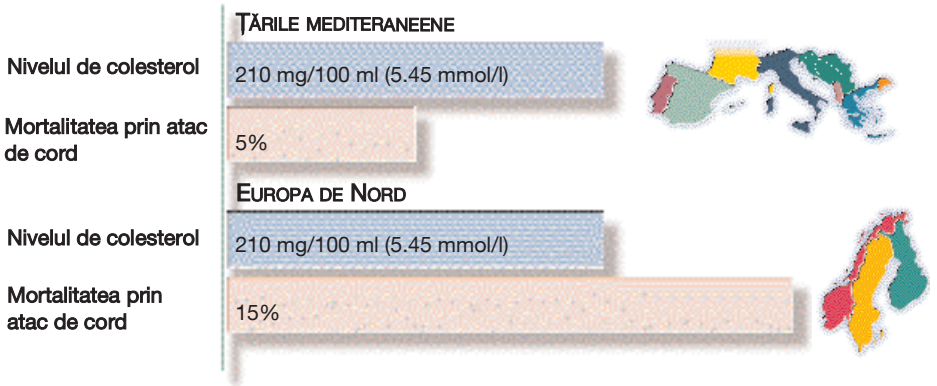
Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

ARBORELE DE MACADAMIA a fost descoperit şi identificat în Australia, la jumătatea secolului al XIX-lea. Dintre cele 10 specii cunoscute, numai una are importanţă în dietă, datorită calităţii şi proprietăţilor nucilor.

Coaja groasă şi tare închide în ea o nucă de culoare crem, bogată în ulei, puţin mai mare decât o alună.

PROPRIETĂŢI ŞI INDICAŢII: Seminţele fructului de macadamia, cunoscute sub numele de nuci de macadamia, conţin până la 73,7% ***grăsimi***. ***Proteinele*** lor (8,3%) sunt destul de complete, deşi le lipseşte ***metionina***[14] (acest neajuns se compensează uşor dacă le com-

Singur, colesterolul nu este suficient pentru a face rău arterelor



Așa-numitul „Studiu al celor șapte țări" a cuprins 12 467 de bărbați cu vârsta cuprinsă între 40 și 59 de ani, din șapte țări, și a încercat să determine relația dintre nivelul de colesterol din sânge și mortalitatea prin boală coronariană.[15]

Acest larg studiu internațional a descoperit următoarele:

- *Cu cât este mai mare nivelul colesterolului din sânge, cu atât este mai mare riscul de arterioscleroză și de boală coronariană.*
- *La același nivel al colesterolului, riscul de atac de cord este mult mai ridicat printre locuitorii din țările unde se mănâncă de regulă mai puține fructe și legume, cum ar fi cele din zona scandinavă, și mai scăzut printre cei care urmează o dietă mediteraneeană, așa cum se practică în țările din sudul Europei.*

Preparare și utilizare

❶ **Crude:** Nucile de macadamia trebuie să fie ajunse la coacere pentru a fi mâncate crude și trebuie să fie mestecate bine. Unele au un gust amar din cauza prezenței glucozidelor cianogenice, similare celor din migdalele amare.

❷ **Prăjite:** Când sunt prăjite, nucile de macadamia sunt foarte gustoase și mai ușor de digerat. De regulă se sărează, ceea ce nu este indicat pentru persoanele care suferă de boală coronariană.

❸ **Ulei de macadamia:** Este excelent pentru prăjit și pentru deserturi.

binăm cu cereale integrale). Nucile de macadamia sunt unele dintre oleaginoasele cele mai bogate în ulei.

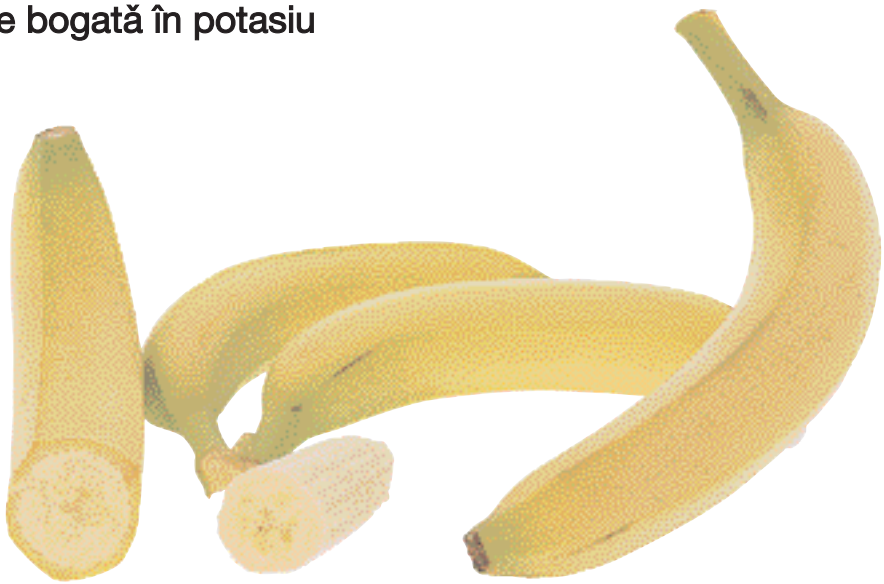
Nucile de macadamia sunt de asemenea o sursă bună de calcium, fosfor, fier, vitaminele B_1 și B_2 și niacină. Ele oferă de asemenea flavonoizi polifenolici antioxidanți, care previn arterioscleroza.[15]

Uleiul extras din nucile de macadamia este asemănător din punctul de vedere al compoziției cu cel de măsline. Este format din 58,2% acizi grași mononesaturați[16] și *nu* conține *deloc* ***acizi grași trans***, care, conform studiilor recente, au un efect negativ asupra inimii. Uleiul este *excelent* pentru **prăjit**, datorită stabilității sale la căldură și punctului ridicat de evaporare (198°C).

Nucile de macadamia și uleiul extras din ele sunt alimente prietenoase cu inima, datorită caracteristicilor grăsimilor lor, care *scad* **colesterolul** și *îmbunătățesc* **circulația** sangvină prin arterele **coronariene**.

Banana

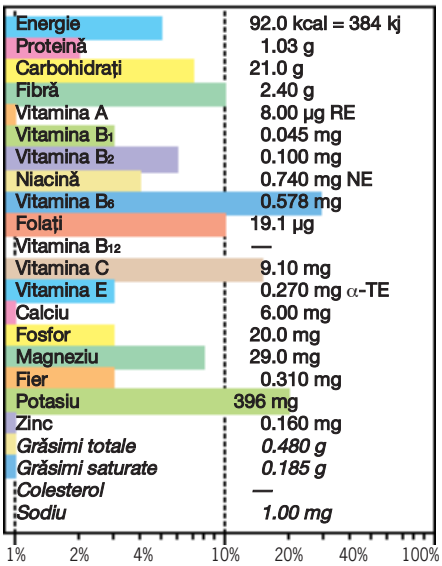
Foarte bogată în potasiu



Engleză: *Banana;* ***Franceză:*** *Banane;* ***Spaniolă:*** *Plátano, banana.*

Descriere: *Fructul conglomerat al bananierului („Musa x paradisiaca", L. var. „sapientum"), o specie hibridă, formată din alte două. Este un arbust din familia botanică Musaceae, care atinge o înălțime de 3-5 metri. Bananele cresc în mănunchiuri care pot cântări până la 50 kg și care pot conține până la 300 de bucăți.*

BANANA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

DUPĂ MĂR, banana este cel mai consumat fruct din lume. Faptul că se află pe masă în cinci continente se poate datora ușurinței cu care se mănâncă: o banană poate fi consumată oriunde, fără a fi nevoie de șervețele sau cuțit. Vine chiar împachetată în „ambalajul" său igienic natural (coaja), care o protejează de contaminare.

Însă mai mult decât orice, banana este unul dintre *cele mai* **hrănitoare** și mai **vindecătoare** fructe care există.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: *Carbohidrații* ocupă un loc de seamă în compoziția bana-

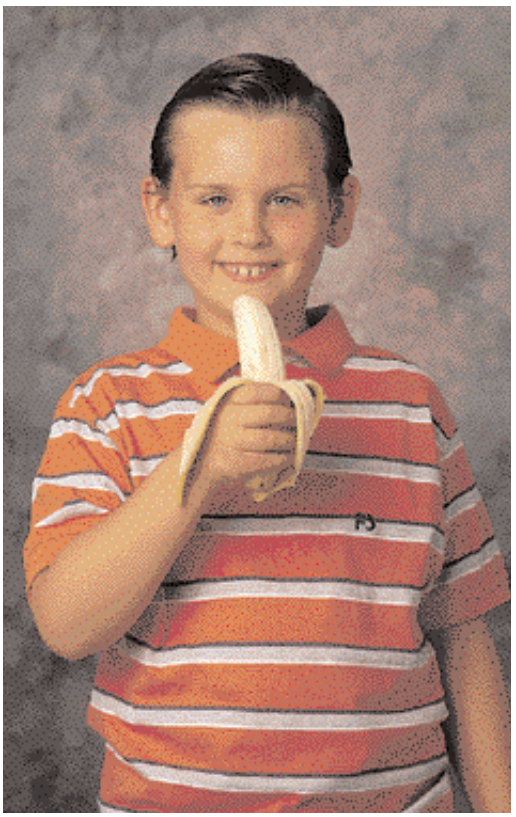
nei (până la 21%). Bananele *necoapte* sunt compuse în principal din ***amidon***. Când se coc, acest amidon se convertește în zaharuri, cum ar fi ***zaharoza***, ***glucoza*** și ***fructoza***. În banana coaptă rămâne aproximativ 1% amidon, care nu pune nicio problemă dacă este bine mestecat.

Totuși bananele necoapte, verzi, conțin cantități semnificative de amidon, care este dificil de digerat și poate cauza flatulență (gaze intestinale) și dispepsie (indigestie).[17]

Bananele conțin o cantitate mică de ***proteine*** (1%) și foarte puține grăsimi (mai puțin de 0,5%).

Se remarcă pentru conținutul lor de ***vitamina B_6***. Aproximativ trei banane de mărime medie furnizează doza zilnică recomandată pentru un bărbat adult. Bananele conțin de asemenea cantități însemnate din ***vitaminele C, B_1, B_2*** și ***E***, precum și de ***folați***.

Bananele sunt destul de bogate în ***minerale***, dintre care *ies în evidență* ***potasiul, magneziul*** și ***fierul***. Conținutul lor bogat de potasiu face ca, dintre fructele proaspete, ele să fie sursa cea mai bună pentru acest mineral; doar avocadoul și curmalele (vezi pag. 112, 148) depășesc bananele în ***potasiu***.



Digestia bananelor începe în gură. Amidonul pe care îl conțin este dificil de digerat, în special atunci când bananele nu sunt coapte, și poate produce flatulență. Digestia corectă este facilitată de mestecarea bine a bananei, amestecând-o astfel cu salivă.

Ambele tipuri de ***fibră vegetală***, solubilă și insolubilă, sunt prezente în cantități semnificative în banane: 2,4 g/100 g. Aceste fibre contribuie la efectele hipolipemiante (scăderea nivelului colesterolului și al lipidelor)[18] și de calmare a intestinelor, pe care le are banana.

Bananele conțin cantități mici de ***SEROTONINĂ***. Această substanță, care este derivată din aminoacidul triptofan, îndeplinește diverse funcții în cadrul sistemului nervos, cum ar fi vasodilatația arterială, inhibarea

Preparare și utilizare

❶ **Crude:** Acesta este modul ideal în care să le mâncăm. Trebuie să ținem cont că toate bananele care se consumă în țările importatoare sunt culese necoapte și sunt coapte artificial în depozite. Acest proces le face să aibă mai puține zaharuri și vitamine decât cele culese din pom.

❷ **Gătite în diverse moduri:** *Majoritatea* ***vitaminelor*** se pierd astfel, deși carbohidrații, mineralele și alți nutrienți rămân. Soiul care se gătește cel mai des este **plantanul**, care este foarte bogat în amidon.

durerii în măduva spinării și sedarea nervilor. Efectul acestor mici cantități de serotonină asupra organismului este încă studiat.

Aplicațiile medicinale ale bananei sunt următoarele:

• **Boli coronariene**: Bananele sunt fructul ***ideal*** pentru persoanele care suferă de boli coronariene (angină, infarct miocardic, aritmie, insuficiență cardiacă) sau dereglări ale sistemului circulator (hipertensiune arterială, arterioscleroză), datorită compoziției lor excepționale:

– ***Conținut bogat de potasiu și absența sodiului***: Cu 396 mg de potasiu și 1 g de sodiu la suta de grame de porție comestibilă, bananele au cel mai ridicat ***coeficient potasiu/sodiu*** dintre toate fructele sau legumele (carnea, peștele și produsele lactate au mult mai puțin potasiu și mai mult sodiu). O dietă bogată în potasiu și săracă în sodiu previne hipertensiunea arterială,[19] aritmia, atacul cerebral[20] și chiar cancerul.[21]

– Prezența unor cantități semnificative de ***vitamine*** din grupul ***B***, necesare pentru producerea de energie în mușchiul inimii, precum și de ***magneziu***, care *inhibă* progresul **arteriosclerozei** și *previne* **atacul de cord**.

– Abundență de ***fibră vegetală***, care reduce nivelul **colesterolului**.

– Cantități mici de ***serotonină***, care acționează ca **vasodilatator**.

• **Tulburări intestinale**: Bananele, singure sau în combinație cu **merele** (vezi pag. 216), sunt eficiente în tratarea **diareii** la copii și la adulți. Sunt de asemenea eficiente și pentru persoanele care suferă de boală celiacă (absorbție intestinală scăzută, însoțită de diaree, și subnutriție produsă de alergia la gluten), putând

Persoanele care iau medicamente pentru inimă sau hipertensiune arterială (diuretice care înlătură potasiul și cardiotonice pe bază de digitalis) au nevoie de un supliment mai mare de potasiu, care se poate obține în mod sănătos din banane.
Două banane mari (de aproximativ 100 g fiecare) oferă un gram de potasiu (1000 mg), o cantitate zilnică mai mult decât suficientă pentru a satisface nevoile persoanelor aflate sub tratament medicamentos. Ele ajută de asemenea la evitarea hipertensiunii și la menținerea unei inimi sănătoase.

Varietăți de banană

Plantanul

Se cultivă în multe regiuni din America Centrală și de Sud și din Africa. Este mai mare și mult mai puțin dulce decât banana, dar *bogat în* ***amidon***. Conținutul de ***potasiu*** este de asemenea *foarte ridicat*.

Nu ar trebui să se consume **crud**. Este potrivit pentru toate tipurile de mâncăruri gătite, având o utilizare similară cu cea a cartofilor. Din plantan se produce și **făină**, din care se poate face chiar și pâine. Acest tip de banană este un produs de bază în multe regiuni tropicale.

Bananele pitice

Sunt mai mici, mai dulci și mai aromate decât bananele obișnuite. Se cultivă în Insulele Canare, în Africa și în sud-estul Asiei.

Bananele roșii

Acest soi de banane din Malaiezia are o coajă de culoare roșu-închis și o aromă foarte asemănătoare cu cea a bananelor obișnuite. Se consumă crude.

fi consumate din abundență sau chiar exclusiv timp de câteva zile. Bananele sunt un aliment ideal pentru persoanele care suferă de această boală, alături de porumb și orez (vezi pag. 198).

• **Artrită urică și gută**: Bananele **alcalinizează** sângele, ajutând la neutralizarea și eliminarea excesului de acid uric, care cauzează artrita și guta.

• **Dietă săracă în sodiu**: Bananele sunt *fructele ideale* atunci când e nevoie de o dietă săracă în sodiu, din moment ce oferă calorii, vitamine și alte minerale. Folosirea lor este recomandată în cazuri de ciroză, ascită (acumularea de fluid în cavitatea peritoneală), edem (retenția fluidului apos în țesuturi) cauzat de nefrită cardiacă sau renală, nefroză sau insuficiență renală.

• **Diabet**: Bananele nu sunt contraindicate diabeticilor, deși trebuie controlat consumul de carbohidrați, pe care îi conțin sub formă de zaharuri. Față de zaharurile rafinate (zahărul alb), cele pe care le conțin bananele sunt absorbite mult mai încet și nu produc o creștere bruscă a nivelului glucozei (zahărului) din sânge.

Mazărea

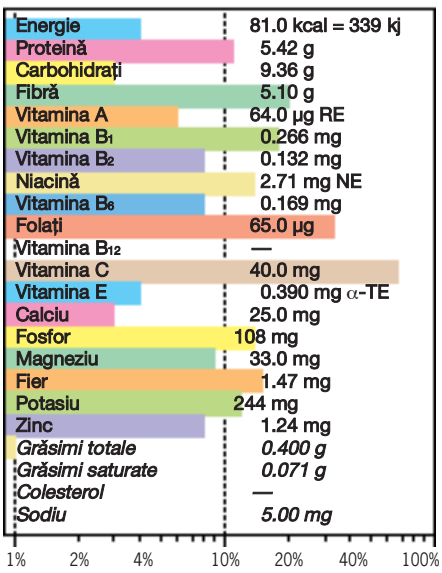
Prietena inimii

***Sinonime**: Pui de măzăriche.*

***Engleză**: Peas; **Franceză**: Pois, petit pois; **Spaniolă**: Guisante, Arveja, Chícharo.*

***Descriere**: Semințele plantei de mazăre („Pisum sativum", L.), o plantă agățătoare erbacee, din familia botanică Leguminosae. Semințele sunt închise în păstăi verzi, de aproximativ 10 cm lungime. Fiecare păstaie conține de obicei 7-9 semințe.*

MAZĂREA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

POATE CĂ AI FOST UNUL dintre acei copii care separau cu grijă mazărea de restul mâncării din farfurie, ca să nu o mănânce. Dacă așa stau lucrurile, este încă timp să le mai acorzi o șansă acestor mici semințe, în special dacă suferi de boală coronariană.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Mazărea crudă conține 78,9% apă. Există diverși nutrienți importanți în mazăre:

✓ ***Carbohidrați:*** Mazărea conține o cantitate însemnată (9,36%) de carbohidrați, deși mai mică decât cea pe care o conține cartoful (16,4%). Aceștia sunt în principal amidonul și o cantitate mică de zaharoză.

✓ ***Proteine***: Cantitatea de proteine din mazăre (5,42%) este mai mare decât cea pe care o conțin cartofii (2,07%) și este apropiată de cea pe care o conțin cereale ca orezul (6,61%), deși este mult mai mică decât cea din alte leguminoase, cum ar fi fasolea (23,4%). Proteinele din mazăre sunt destul de complete, deși există o oarecare carență de metionină și un exces de lizină. Pe de altă parte, cerealele sunt foarte bogate în metionină, dar le lipsește lizina. Prin urmare, combinația de **mazăre și cereale** oferă organismului *toți* ***aminoacizii*** necesari pentru a-și produce propriile proteine.

✓ ***Complexul de vitamine B:*** 100 g de mazăre oferă 0,266 mg de ***vitamina B1***, care reprezintă 18% din DZR pentru un bărbat adult. În plus, mazărea este o sursă bună de vitamina B_2, vitamina B_6, niacină și folați, toate acestea fiind necesare pentru funcționarea corectă a inimii și a sistemului nervos.

✓ ***Vitamina C:*** Mazărea oferă 40 mg de vitamina C la suta de grame, aproape la fel de mult ca lămâile (53 mg).

Preparare și utilizare

❶ **Crudă**: Când este tânără, mazărea poate fi mâncată crudă. Este foarte aromată și sănătoasă.

❷ **Congelată**: Se consumă după decongelare și o ușoară încălzire.

❸ **Gătită**: Mazărea *nu* ar trebui să fie fiartă mai mult de *5-10 minute* (un timp mai mare de fierbere îi distruge aproape tot conținutul de vitamine). Ideal este să fie fiartă foarte puțin sau gătită la aburi.

❹ **Uscată**: Deși mazărea uscată poate fi păstrată foarte mult timp, conține foarte puțină provitamina A și vitamina C. Este suficient să o gătim timp de câteva minute.

❺ **Conservată**: Mazărea conservată poate fi mâncată așa cum este. Pierderea de vitamine este undeva între 15% și 30%.

✓ ***Potasiu:*** Mazărea conține 244 mg de potasiu la suta de grame, mineralul acesta fiind esențial pentru sănătatea cardiacă.

În plus, mazărea este o *sursă bună* de **fier** (1,47 mg/100 g), ***zinc, folați*** și ***fibră***. Conține de asemenea cantități însemnate de ***provitamina A*** (betacaroten), ***vitamina E*** și ***magneziu***. Datorită acestui lucru, mazărea este utilă în special în următoarele cazuri:

• **Boli cardiace**: După cum am văzut, mazărea are tot ce îi trebuie ca să fie un **aliment sănătos pentru inimă**. În plus, nu conține practic deloc **grăsimi** sau **sodiu**, două substanțe care vin afectează sănătatea coronariană, dacă sunt consumate în exces. Este adecvată în dieta persoanelor care suferă de insuficiență cardiacă, leziuni ale valvelor inimii, miocardiopatie (degenerarea mușchiului inimii) și, desigur, boală coronariană.

• **Dereglări ale sistemului nervos**: Mazărea este un aliment foarte hrănitor, bogat în vitamine din grupul B și minerale necesare pentru funcționarea corectă a sistemului nervos. Este adecvată în cazuri de sistem nervos debilitat, neurastenie, iritabilitate, depresie, insomnie și alte dereglări funcționale.

• **Sarcină și alăptare**: Datorită bogăției sale proteice (în special atunci când este combinată cu cereale), vitaminelor și mineralelor pe care le conține, mazărea este un aliment adecvat pentru femeile însărcinate și care alăptează. Este *bogată* și în ***folați***, care previn malformațiile fetale ale sistemului nervos.

• **Diabet**: Amidonul din mazăre este transformat lent în glucoză în timpul digestiei, ceea ce face ca mazărea să fie bine tolerată de diabetici.

Mazărea, cu sau fără porumb sau altă cereală, este un aliment ideal pentru persoanele care suferă de boală coronariană.

Piersica

Ideală pentru inimă

***Engleză**: Peach; **Franceză**: Pêche; **Spaniolă**: Melocotón.*

***Descriere**: Piersica este fructul piersicului („Prunus persica", [L.] Batsch.), arbore din familia botanică Rosaceae. Fructul este o drupă tipică: pulpă cărnoasă, cu un sâmbure tare în mijloc.*

PIERSICA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă

Energie	43.0 kcal = 180 kj
Proteină	0.700 g
Carbohidrați	9.10 g
Fibră	2.00 g
Vitamina A	54.0 µg RE
Vitamina B_1	0.017 mg
Vitamina B_2	0.041 mg
Niacină	1.02 mg NE
Vitamina B_6	0.018 mg
Folați	3.40 µg
Vitamina B_{12}	—
Vitamina C	6.60 mg
Vitamina E	0.700 mg α-TE
Calciu	5.00 mg
Fosfor	12.0 mg
Magneziu	7.00 mg
Fier	0.110 mg
Potasiu	197 mg
Zinc	0.140 mg
Grăsimi totale	*0.090 g*
Grăsimi saturate	*0.010 g*
Colesterol	—
Sodiu	*1.00 mg*

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%

Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

PIERSICUL este un copac care a călătorit mult. Cele mai vechi livezi sunt în China. De acolo a fost dus în Persia (Iran), cu câteva secole înainte de Hristos. După ce s-a răspândit în bazinul mediteraneean acum mai bine de 2000 de ani, a fost introdus în Americi de spanioli. Piersicul s-a adaptat bine la fiecare regiune în care a fost dus. Astăzi, mai mult de jumătate din producția mondială de piersici vine din Americi.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Compoziția piersicii este o *combinație echilibrată* de ***provitamina A*** (betacaroten), ***vitamine*** din grupul **B**, vitamina C, vitamina E, ***potasiu, magneziu*** și **fibră** vegetală, toate în cantități moderate. Piersicile practic *nu* conțin *deloc* ***sodiu*** sau

grăsimi. Conțin însă 9% ***fructoză*** și alte ***zaharuri*** și mai puțin de 1% proteine.

Se poate spune că, pentru o **inimă** sănătoasă, ***compoziția*** piersicii este aproape perfectă. ***Vitaminele A, C*** și ***E*** sunt *cei mai buni* **antioxidanți** ai naturii, puține alimente conținând toate aceste trei elemente într-un asemenea echilibru. Efectul antioxidant al acestor vitamine menține sănătatea arterelor în general și pe a celor care hrănesc inima în special.

Vitaminele din grupul ***B*** (B_1, B_2, niacina și B_6), care se găsesc în cantități însemnate în piersici, sunt necesare pentru contracțiile celulelor mușchiului inimii, care își trage energia din acizii grași și din zaharuri.

Potasiul, care se găsește din *abundență* în piersici, și ***magneziul*** sunt două minerale *esențiale* pentru menținerea unui ritm normal și puternic al **bătăilor inimii**.

Nu numai că piersica este cea mai săracă în grăsimi dintre toate fructele, dar conținutul ei de ***sodiu*** este de asemenea *cel mai scăzut*, având doar 1 mg/100 g de porție comestibilă. O dietă săracă în sodiu ajută la evitarea hipertensiunii arteriale și ajută activitatea inimii.

Piersicile sunt indicate din punct de vedere medical în următoarele cazuri:

• **Boli ale inimii**: Consumul de piersici este benefic în cazuri de insuficiență cardiacă, oricât de gravă ar fi aceasta, și în orice situație de diminuare a capacității inimii de a-și desfășura eficient activitatea de pompare. Deși piersicile nu sunt un stimulent cardiac direct, ele ajută totuși la funcționarea acestui organ.

• **Tulburări digestive**: Piersicile sunt ușor de digerat atunci când sunt coapte. Conțin fibră vegetală solubilă, care acționează ca un emolient în tubul digestiv. Este un laxativ blând.

• **Disfuncții renale**: Piersicile sunt ușor diuretice, ceea ce, alături de conținutul scăzut de sodiu și de proteine, face din ele un aliment excelent pentru persoanele care suferă de insuficiență renală.

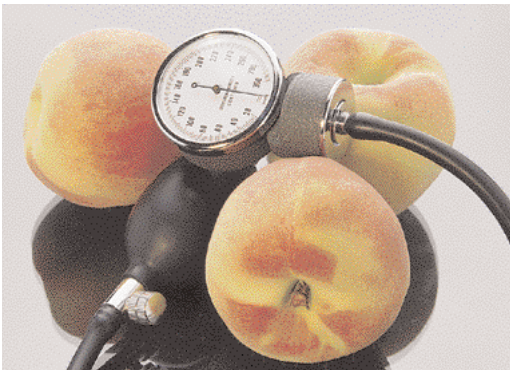
• **Obezitate**: Piersicile sunt unele dintre fructele cele mai potrivite pentru a crea senzația de sațietate, reducând astfel apetitul. Conținutul lor caloric este destul de scăzut: 43 kcal/100 g. În plus, acțiunea lor depurativă facilitează îndepărtarea deșeurilor metabolice acide care însoțesc frecvent obezitatea.

Preparare și utilizare

❶ **Proaspete**: Coaja catifelată a piersicii poate produce o reacție alergică la persoanele sensibile, așa că ar trebui să fie decojite. Coaja poate prezenta de asemenea reziduuri de pesticide. Deși, într-adevăr, aceasta conține vitamine, putem compensa pierderea dacă mâncăm o cantitate mai mare de piersici decojite.

❷ **Conservate**: Deși piersicile conservate conțin relativ mai puține vitamine și minerale, au avantajul de a fi disponibile tot timpul anului. Sunt de preferat piersicile conservate în cât mai puțin zahăr.

❸ **Dulceață** și **suc**.



Forma piersicii amintește de cea a inimii, posibil ca să ne aducă aminte de multiplele ei beneficii pentru acest organ.

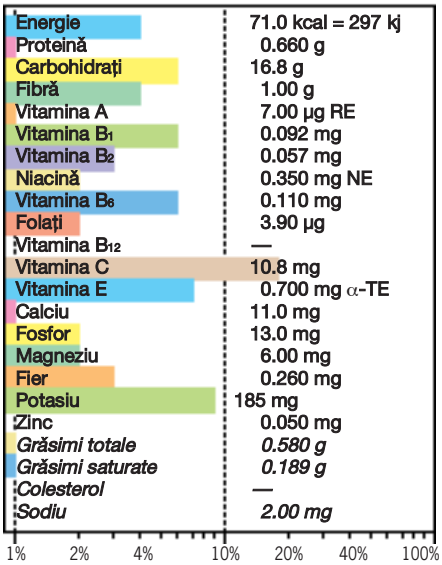
Strugurele

Revigorează inima și îmbunătățește fluxul sangvin

Engleză: *Grape;* ***Franceză:*** *Raisin;* ***Spaniolă:*** *Uva.*

Descriere: *Fructul viței-de-vie („Vitis vinifera", L.), o plantă agățătoare din familia botanică Vitaceae. Strugurii sunt un fruct conglomerat, care crește în ciorchini formați din câteva până la mai mult de o sută de boabe.*

STRUGURELE
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

STRUGURII sunt, după portocale, cele mai cultivate fructe din lume. Din nefericire, doar un mic procent din recoltă este consumat sub formă de fructe; majoritatea recoltei este destinată producerii de băuturi alcoolice, în special vin.

Strugurii constituie o componentă esențială a dietei mediteraneene și chiar a culturii din regiunea respectivă. Și nu degeaba au fost ei cultivați în ținuturile calde din jurul mării timp de mii de ani.

Descoperiri științifice recente atribuie sănătatea cardiacă a popoarelor mediteraneene în special unora dintre substanțele care se găsesc în struguri.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Două tipuri de nutrienți *se remarcă* în compoziția strugurelui: ***zaharurile*** și complexul de ***vitamine B***. Pe de altă parte, strugurii oferă puține proteine și grăsimi. Proteinele din struguri, deși sunt puține, conțin toți aminoacizii esențiali. Mineralele sunt prezente în cantități moderate. Iată care sunt componentele strugurilor ce merită o discuție specială:

✓ ***Zaharurile*** sunt prezente în proporții care variază între 15% și 30%. Strugurii care cresc în regiuni reci tind să aibă un conținut mai scăzut de zahăr, pe când cei ce cresc în climate uscate și calde sunt mult mai dulci.

Cele mai abundente zaharuri din struguri sunt ***GLUCOZA*** și ***FRUCTOZA***. Din punct de vedere chimic, acestea sunt ***MONOZAHARIDE***, sau zaharuri simple, capabile de a trece direct în sânge fără să fie nevoie de a fi digerate.

✓ ***Vitaminele:*** Cu 0,11 mg/100 g de **vitamina B_6**, strugurii sunt printre fructele proaspete cele mai bogate în această vitamină, întrecuți doar de fructele tropicale, cum ar fi avocado, banana, cherimoya, guava și mango. ***Vitaminele B_1, B_2*** și ***B_3***, sau ***niacina***, sunt prezente de asemenea în cantități mai mari decât cele din majoritatea fructelor proaspete.

Toate aceste ***vitamine*** sunt responsabile, printre altele, de ***metabolizarea zaharurilor***, facilitând astfel „combustia" chimică a acestora în interiorul celulelor care oferă energie. Aici natura ne oferă încă un exemplu de *proiect inteligent*, punând în struguri o cantitate mare de zaharuri împreună cu vitaminele de care este nevoie pentru convertirea lor în energie.

Strugurii conțin de asemenea cantități însemnate de provitamina A (7 µg RE/100 g), vitamina C (10,8 mg/100 g) și vitamina E (0,7 mg/100 g).

✓ ***Mineralele:*** Potasiul și fierul sunt cele mai abundente minerale din struguri, deși aceștia mai conțin și calciu, fosfor și cupru.

✓ ***Fibra:*** Strugurii conțin aproximativ 1% fibră vegetală solubilă (pectină), o cantitate semnificativă pentru un fruct proaspăt.

✓ ***Substanțele nenutritive:*** Strugurii conțin numeroase substanțe chimice care nu se încadrează în niciuna dintre grupele clasice de nutrienți, dar care îndeplinesc nenumărate funcții în organism, multe dintre acestea fiind încă neînțelese. Aceste substanțe mai sunt cunoscute sub numele de ***SUBSTANȚE FITOCHIMICE***:

– ***Acizi organici:*** Aceștia conferă strugurilor o ușoară aromă acrișoară și au un efect paradoxal în sânge, producând alcalinizare. ***ALCALINIZAREA*** sângelui și a urinei facilitează eliminarea deșeurilor metabolice, care sunt în majoritate acide, cum ar fi **acidul uric**.

– ***Flavonoizi:*** S-a demonstrat de curând că aceștia acționează ca niște **antioxidanți** *puternici*, ce împiedică oxidarea **colesterolului** care cauzează arterioscleroza. Flavonoizii ajută de asemenea la evitarea formării cheagurilor de sânge din artere.

– ***Resveratrol:*** Împiedică progresul **arteriosclerozei**. S-a demonstrat de curând că este un **anticancerigen** puternic.

– ***Antocianidine:*** Acestea sunt pigmenți vegetali prezenți în coaja strugurilor albi și, în special, a celor negri. Sunt **antioxidanți** *puternici*, capabili să *prevină* **boala coronariană**.

În esență, se poate spune că strugurii oferă energie celulelor și contribuie la sănătatea arterelor, în special a acelora care hrănesc inima. Sunt de asemenea laxativi, antitoxici, diuretici, antianemici și antitumorali. Iată indicațiile lor medicale de bază:

• **Boli cardiovasculare în general**: Strugurii sunt foarte recomandați pentru orice boală cardiacă deoarece:

– Oferă ***energie*** sub forma zaharurilor simple, pe care mușchiul inimii le folosește pentru a se contracta. Deși sursele principale de energie pentru inimă sunt acizii grași, ea mai utilizează și glucoză.

– Strugurii sunt *bogați* în ***potasiu*** și conțin de asemenea ***calciu*** și ***magneziu***, minerale implicate în contracțiile cardiace.

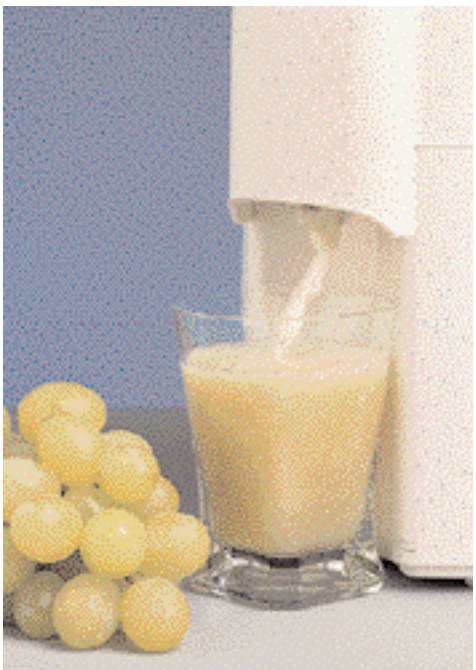
– În plus, strugurii nu conțin practic *deloc* ***sodiu*** sau ***grăsimi saturate***, cei doi inamici principali ai aparatului cardiovascular.

• **Boli ale arterei coronariene**: Substanțele fenolice nenutritive prezente în struguri (***flavo-***

Cum să preparați un must natural și delicios

1. Puneți boabe de strugure întregi în **blender**. Deși ia mai mult timp, pentru o aromă mai bună pot fi îndepărtate semințele. Această metodă este indicată:
   - Pentru a profita de toate proprietățile medicinale ale cojii boabelor de strugure, care acționează asupra **inimii** și **arterelor**.
   - Pentru a profita de efectul **anticancerigen** al **resveratrolului**, care se găsește în principal în **coaja** boabelor de strugure.

   În acest caz, e de preferat să folosiți struguri negri sau roșii.
2. Folosiți o **strecurătoare** pentru a elimina coaja și semințele. Prin această metodă obțineți un must delicios și cu o textură fină, adecvat pentru toate celelalte indicații ale strugurilor.



Mustul nefermentat conține aceleași substanțe cardio-protectoare care se găsesc și în vin, însă în concentrații mai mari și fără inconvenientul alcoolului etilic.
În plus, strugurii și mustul oferă zaharuri producătoare de energie și vitamine pe care vinul nu le conține.

noizii și ***resveratrolul***) au următoarele efecte benefice asupra circulației prin artere în general și prin arterele coronariene în special:

– **Vasodilatație**, luptând împotriva spasmelor arteriale și crescând fluxul sangvin.

– *Reducere* a tendinței trombocitelor din sânge de a forma cheaguri, ceea ce reduce riscul de ocluzie arterială cauzată de arterioscleroză. Și alcoolul etilic are acest efect, însă numai la concentrații mari de alcool în sânge (2 g pe litru), niveluri incompatibile cu o sănătate bună.

– *Inhibare* a **oxidării colesterolului** transportat de lipoproteinele cu densitate mică (LDL – Low Density Lipoprotein). Oxidarea acestui tip de colesterol (dăunător) inițiază procesul de creare de depozite pe pereții arterelor, dând naștere arteriosclerozei.

În rezumat, investigațiile cu privire la struguri și la must au demonstrat că ambele sunt capabile de a dilata arterele, de a îmbunătăți fluxul sangvin fără să formeze cheaguri și de a împiedica depozitarea de colesterol pe pereții arteriali. Ce altceva am putea să mai cerem de la un aliment care ne protejează atât inima, cât și sistemul circulator?

VINUL ROȘU (nu cel alb) acționează în mod identic, din moment ce reține unele dintre substanțele active prezente în struguri. To-

tuși el are și unele *inconveniente*, dacă îl comparăm cu strugurii sau cu mustul. Vinul are puține zaharuri sau vitamine și conține o toxină, **alcoolul etilic**, pe care organismul trebuie să o elimine din sânge „arzând-o" în ficat.

Datorită acestui lucru, **strugurii** sau **mustul** sunt alimente mult *mai bune* decât **vinul** pentru protecția aparatului cardiovascular și nici *nu* prezintă ***efecte secundare nedorite***.

Pacienții cardiaci care consumă struguri în mod regulat vara și toamna și stafide sau must în restul anului vor remarca o îmbunătățire a răspunsului inimii la micile eforturi. Persoanele care se recuperează după un atac de cord ar trebui să includă strugurii în dieta lor pentru a stopa progresul arteriosclerozei coronariene.

• **Tromboză**: Tendința sângelui de a forma cheaguri în artere și vene poate fi redusă prin consumul de struguri, must sau stafide. Acest lucru este important în special pentru cei care au suferit un atac cerebral sau care prezintă riscul producerii unuia.

• **Anemie**: Strugurii sunt unul dintre **fructele proaspete** *cele mai bogate* în fier (0,26 mg/100 g). Stafidele, pentru că sunt mai concentrate, sunt mult mai bogate în fier (2,59 mg/100 g), având o cantitate mai mare decât cea pe care o conține carnea de miel (2-2,5 mg/100 g).

Fierul din struguri este ***non-hem*** și, singur, este mai dificil de absorbit decât fierul din carne. Totuși și absorbția fierului non-hem este mult sporită atunci când este facilitată de prezența vitaminei C din struguri sau din alte alimente de origine vegetală.

Toți cei care tind să fie anemici vor observa o îmbunătățire a stării lor dacă vor consuma în mod regulat struguri în lunile de vară și de toamnă și stafide în restul anului.

• **Disfuncții ale ficatului**: Strugurii *activează* efectul **detoxifiant** al ficatului, sporind producția de bilă (acțiune coleretică). În plus, strugurii facilitează circulația sângelui în sistemul portal și, astfel, sunt benefici în caz de **ciroză** și **ascită** (acumularea de fluid în cavitatea peritoneală) cauzată de hipertensiune portală.

• **Disfuncții intestinale**: Strugurii sunt un laxativ blând, care *ameliorează* **constipația cronică** cauzată de un intestin leneș. Ei *echilibrează* de asemenea **flora intestinală** și *evită* **putrefacția** rezultată în urma unei diete bogate în proteine animale.

• **Disfuncții renale**: Datorită acțiunii lor diuretice și decongestionante, precum și conținutului de minerale și nivelurilor scăzute de proteine, strugurii sunt *recomandați* în cazuri de **insuficiență renală** cauzată de nefrită, nefroză sau altele.

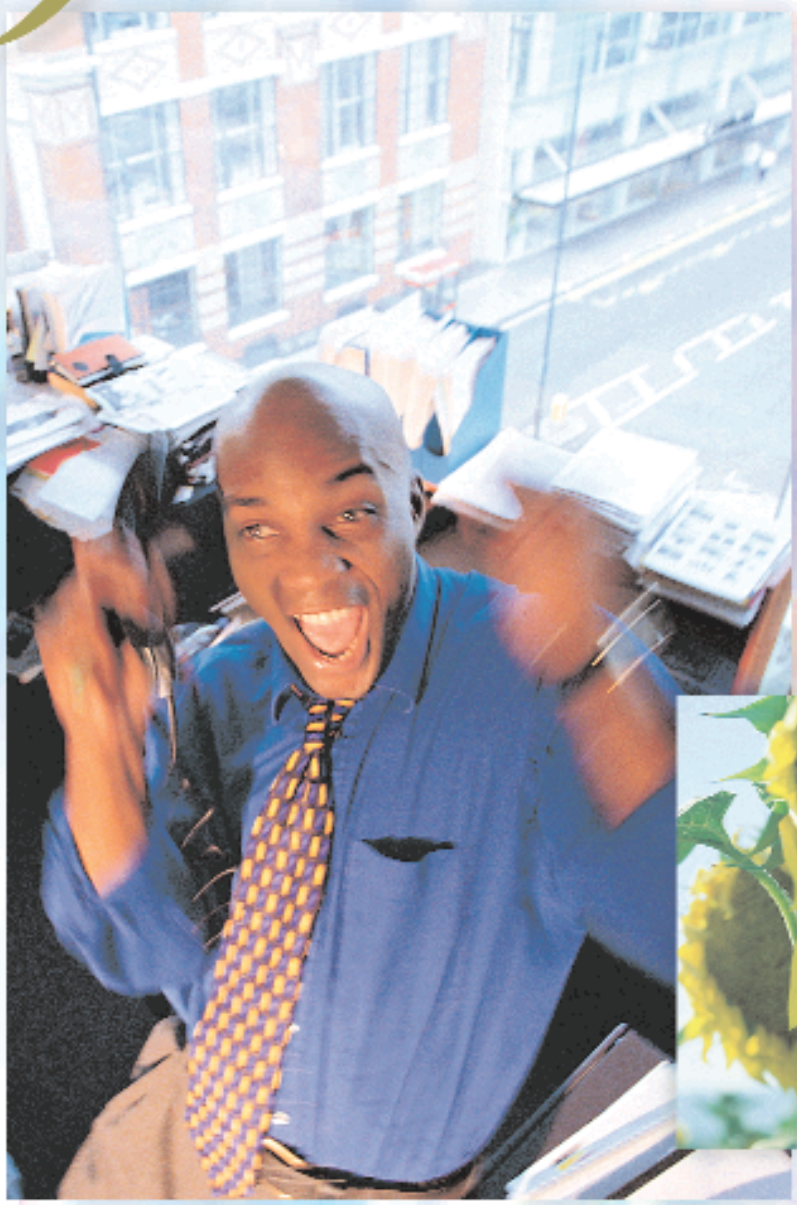
• **Gută și exces de acid uric**: Strugurii sunt excelenți pentru a elimina acidul uric din rinichi, datorită efectului lor **alcalinizant** și **diuretic**. Consumul regulat de struguri și tratamentul cu struguri sunt benefice în special pentru artritici, obezi și persoanele a căror dietă este bogată în produse din carne.

• **Procesele canceroase**: S-a demonstrat experimental că ***resveratrolul*** care se găsește în struguri, în special în coaja lor, are proprietăți antitumorale. Cu toate că folosirea acestei substanțe în cazurile de cancer este încă sub investigație, consumul abundent de struguri este recomandat ca o completare a celorlalte tratamente pentru cei care au fost diagnosticați cu cancer sau care prezintă un risc ridicat de cancer.

Stafidele

*Oferă mai puțin de 300 kcal/100 g. Sunt **foarte bogate** în **fier**: 100 g acoperă un sfert din DZR pentru acest mineral. Stafidele sunt de asemenea bogate în **potasiu** (825 mg/100 g) și în **fibră** vegetală (6,8%). Conținutul de grăsime este aproape identic cu cel al strugurilor proaspeți (0,54%). **Vitaminele** din grupul B se găsesc în concentrații mai mari, însă există mai puțină vitamina C, iar vitamina A este aproape absentă.*

5



Alimente pentru artere

BOLI	PAGINA
Arterioscleroza	95
Atacul cerebral	95
Degerăturile	97
Fragilitatea vasculară	95
Hipertensiunea arterială	96
Sindromul Raynaud	97

ALIMENTE	PAGINA
Avocadoul	112
Căpșuna	108
Dovleacul	104
Grepfrutul	102
Guava	118
Ignama	106
Năutul	100
Para	116
Secara	120
Semințele de floarea-soarelui	110

SĂNĂTATEA arterelor este strâns legată de dietă. Unele componente din alimente sunt nocive pentru artere, altele sunt benefice:

• Substanțe ***nocive***: ***Sodiul*** (în principal cel din sarea de masă), ***grăsimile saturate*** și ***colesterolul***, care se găsește doar în alimentele de origine animală.

• Componente ***benefice***: **Antioxidanții** (în principal cei din fructe și legume), **fibra** solubilă (fructe, legume și leguminoase) și **acizii grași nesaturați** (nuci, semințe și uleiuri vegetale).

Colesterolul, cel mai aprig dușman al arterelor

• Colesterolul este ***necesar*** în organism și nu ar trebui să fie considerat o substanță toxică în sine.

Corpul omenesc este capabil să producă suficient colesterol pentru nevoile proprii,

fără a recurge la preluarea lui din surse exterioare.

• Colesterolul este dăunător doar din cauză că *aderă* la pereții **arteriali**, cauzând **arterioscleroza**. Peste un anumit nivel de colesterol în sânge, există un risc crescut de arterioscleroză și atac de cord.

• Colesterolul este necesar, deci de unul singur nu poate cauza **arterioscleroză**. Această boală rezultă din combinația mai multor factori:

– Nivel *ridicat* al **colesterolului**.

– *Lipsa* substanțelor **antioxidante**, cum ar fi provitamina A, vitaminele C și E, flavonoizii și alte elemente fitochimice, lipsă cauzată de o dietă săracă în fructe, legume, cereale integrale și nuci.

– *Exces* de **grăsimi saturate**, cauzat de o dietă bogată în lapte, ouă, crustacee, carne și derivate din carne.

– Sedentarism, tutun, stres, hormoni, structură genetică.

• Prin urmare, nu trebuie să ne preocupe doar atingerea unui anumit nivel al colesterolului. Unii doctori prescriu medicamente și recomandă diete care să diminueze nivelul colesterolului, însă asemenea jumătăți de măsură nu sunt suficiente pentru a evita arterioscleroza și complicațiile ei. În realitate, sunt multe cazuri de atac de cord în care nivelul colesterolului este normal.

• Există **două tipuri** de colesterol în sânge, în funcție de lipoproteinele care îl transportă:

– **LDL** (Low Density Lipoprotein), sau **colesterol *dăunător***, este o lipoproteină cu densitate mică, ce favorizează arterioscleroza.

– **HDL** (High Density Lipoprotein), sau **colesterol *benefic***, este o lipoproteină cu densitate mare, ce protejează împotriva arteriosclerozei. Uleiul de măsline și exercițiile fizice cresc nivelul de colesterol HDL.

Expresia „nivelul colesterolului în sânge" se referă la cantitatea **totală** de **colesterol**, suma ambelor tipuri.

• Pentru a avea **artere sănătoase** și a reduce riscul de arterioscleroză și de complicații ale ei (atac de cord, atac cerebral, circulație proastă a sângelui), este necesar:

– Să **reducem** nivelul total al **colesterolului**.

– Să **creștem** nivelul de **antioxidanți** din sânge.

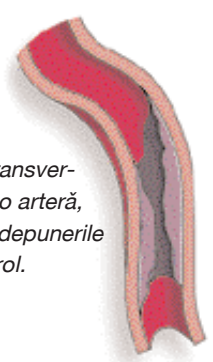
• Condițiile de mai sus sunt îndeplinite ușor printr-o **dietă *bogată*** în **alimente proaspete, de origine vegetală**.

NIVELUL NORMAL AL COLESTEROLULUI ÎN SÂNGE

Colesterolul total:
5-6 mmol/l (193-231 mg/dl).

Colesterol HDL:
1 mmol/l (38 mg/dl).

Colesterol LDL:
Diferența dintre colesterolul total și HDL (4-5 mmol/l = 155-193 mg/dl).[3]



Secțiune transversală printr-o arteră, care arată depunerile de colesterol.

ARTERIOSCLEROZA

Definiție
Proces degenerativ, care poate afecta toate arterele din organism. Începe cu depuneri de colesterol în căptușeala interioară, numită intima.
Îngroșarea, rigidizarea arterelor și reducerea diametrului lor interior diminuează circulația sangvină prin ele. Mai puțin flux sangvin, mai puțină viață.

Dietă
Dieta este, posibil, factorul cu cea mai mare influență în arterioscleroză, considerată una dintre cele mai mari rele ale civilizației. În rândul grupurilor primitive sau mai puțin dezvoltate, a căror dietă este nerafinată și naturală, nu există practic niciun caz de arterioscleroză. În contrast, aceasta devine din ce în ce mai frecventă în țările occidentale, pe măsură ce crește consumul de alimente rafinate și artificiale.

Cauze
Tutunul, însoțit de o dietă inadecvată, este una dintre cauzele principale ale arteriosclerozei.

Creșteți consumul
FRUCTE
CEREALE INTEGRALE
LEGUMINOASE
LEGUME
NUCI
FIBRĂ
USTUROI
ULEIURI
ANTIOXIDANȚI
FOLAȚI

Reduceți sau eliminați
COLESTEROL
GRĂSIMI SATURATE
ACIZI GRAȘI TRANS
CARNE
BRÂNZETURI MATURATE
OUĂ
PRODUSE LACTATE
PROTEINE
BĂUTURI ALCOOLICE
CAFEA
ZAHĂR ALB
SARE

Brânză parmezan maturată

Brânza maturată, ca acest parmezan, este bogată în sare, grăsimi saturate și colesterol: trei inamici ai sănătății arteriale.

ATACUL CEREBRAL

Definiție
I se mai spune și **ictus** sau **accident vascular cerebral**. Se produce atunci când o parte din creier este, dintr-odată, privată de sânge în urma:

- **Rupturii** unei **artere**, ceea ce produce o hemoragie cerebrală.
- **Blocării** unei **artere** de către un cheag de sânge format la locul blocajului din creier sau în urma unui embolism (blocaj cauzat de un cheag format oriunde în organism, care s-a desprins și a călătorit până la locul blocajului).

Cauze
Arterioscleroza este cauza principală a atacului cerebral din moment ce favorizează ruptura arterială și formarea de cheaguri. Alți factori, cum ar fi **hipertensiunea**, **tutunul** și **diabetul**, cresc riscul de atac cerebral.

Creșteți consumul
FRUCTE
LEGUME
USTUROI
ULEI DE MĂSLINE
ULEI DE PEȘTE
SELENIU

Uleiul de măsline previne formarea de cheaguri.

Reduceți sau eliminați
ACELEAȘI ALIMENTE CA PENTRU ARTERIOSCLEROZĂ

Măsline

FRAGILITATEA VASCULARĂ

Definiție și simptome
Slăbirea rezistenței pereților vaselor de sânge de dimensiuni mici, care duce la **hemoragii** și **hematoame**, ce au ca urmare traume minore.

Cauze
Este cauzată de o slăbire în general ereditară a țesutului conjunctiv care formează pereții arterelor și ai venelor. Deficiența de anumite vitamine, cum ar fi vitamina C, poate agrava boala.

Creșteți consumul
LĂMÂI
FRUCTE CITRICE
VITAMINA C
FLAVONOIZI

Flavonoizii protejează și întăresc pereții capilarelor și ai vaselor de sânge de dimensiuni mici. Cel mai eficient flavonoid este hesperidina, care se găsește în lămâi.

HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ

Definiție

Sângele trebuie să mențină o anumită presiune în artere pentru a circula în mod adecvat în toate țesuturile. Hipertensiunea apare în următoarele situații:

- Când presiunea sistolică (maximă) depășește 140 mm Hg.
- Când presiunea diastolică (minimă) depășește 90 mm Hg.

Hipertensiunea nu produce simptome, însă, treptat, deteriorează arterele și diferitele organe.

Dietă

Dieta poate avea un rol important în menținerea presiunii sangvine în limitele normale. Cu cât se consumă mai multe fructe și legume preparate simplu, cu atât scade riscul de hipertensiune.

Sfaturi

Nicotina este un vasoconstrictor (contractă arterele). Din această cauză, fumatul produce o creștere a presiunii sangvine, creștere ce poate fi detectată după o singură țigară.

Creșteți consumul

- ALIMENTE DIURETICE
- FRUCTE
- LEGUME FRUNZOASE VERZI
- SUPĂ DEPURATIVĂ
- LEGUMINOASE
- ȚELINĂ
- DOVLEAC
- USTUROI
- GUAVA
- PARĂ
- GREPFRUT
- FIBRĂ
- POTASIU
- CALCIU
- MAGNEZIU
- ULEI DE PEȘTE

Reduceți sau eliminați

- SARE
- SODIU
- CÂRNAȚI
- CARNE
- ȘUNCĂ
- PROTEINE
- BĂUTURI ALCOOLICE
- GRĂSIMI SATURATE
- CAFEA
- BĂUTURI EXCITANTE
- PIPER
- BRÂNZETURI MATURATE
- OUĂ

Supă de legume depurativă

Se prepară fierbând diverse legume alcalinizante și diuretice, în principal ceapă și țelină, în multă apă. Se poate adăuga o cantitate mică de ulei de măsline.

Această supă este foarte sănătoasă și constituie unul dintre ingredientele fundamentale ale unei diete de detoxificare a organismului. Se poate consuma între o jumătate de litru și un litru pe zi, ca băutură în loc de apă. Printre beneficiile ei se numără:

– Acțiune **depurativă**: **Alcalinizează** sângele și urina, ceea ce îmbunătățește procesul de **eliminare** a produselor reziduale, în special a **acidului uric**.
– **Diuretic**: *Îmbunătățește* **funcționarea rinichilor** și crește producția de urină.
– **Mineralizator**: Oferă o cantitate însemnată de **minerale** și **oligoelemente**, în special potasiu, magneziu și fier. Potasiul previne hipertensiunea arterială.

Supă depurativă

Usturoi

Usturoiul este un vasodilatator (dilată arterele) și un hipotensor (scade presiunea sangvină), deși e nevoie de consumarea unei anumite cantități (câțiva căței) pentru a obține acest efect.

SINDROMUL RAYNAUD

Definiție și simptome

Această boală se manifestă prin spasme bruște ale arterelor distale, în general la mâini, care devin albe, apoi purpurii și, în cele din urmă, devin iarăși roșii atunci când spasmele încetează.

Cauze

Acest sindrom tinde să se manifeste mai frecvent la femeile trecute de menopauză.
Circumstanțele care inițiază sindromul sunt:

- Fumatul
- Stresul emoțional
- Răceala
- Folosirea unor aparate care vibrează, cum ar fi uscătoarele de păr sau roboții de bucătărie.

Sfaturi

Deși uneori e nevoie de tratament medicamentos sau de intervenție chirurgicală, anumite alimente pot contribui la evitarea apariției bolii.

Creșteți consumul

USTUROI
NUCI
VITAMINA E
FLAVONOIZI
ULEI DE PEȘTE

Reduceți sau eliminați

BĂUTURI ALCOOLICE
BĂUTURI EXCITANTE

DEGERĂTURILE

Definiție

Degerăturile, sau *erythema pernio*, sunt cauzate de o circulație proastă a sângelui în capilarele care alimentează pielea cu sânge. Gerul sau pantofii ficși pe picior pot produce sau agrava degerăturile.

Simptome

Se manifestă ca o inflamare a pielii mâinilor sau picioarelor, care arde și produce mâncărime. Dispar în general spontan, deși, uneori, pot produce ulcerații și infecții.

Sfaturi

Pe lângă tratamentul local cu comprese de plante medicinale adecvate (vezi *EPM [Enciclopedia plantelor medicinale]*, pag. 229), anumite **alimente** pot ameliora starea capilarelor și circulația sângelui.
Tutunul agravează degerăturile contractând arterele și reducând fluxul sangvin.

Creșteți consumul

FRUCTE CITRICE
USTUROI
VITAMINA C
VITAMINA E
FLAVONOIZI

Reduceți sau eliminați

BĂUTURI ALCOOLICE
BĂUTURI EXCITANTE

Cârnați

Cârnații sunt foarte bogați în sodiu, atât din cauza cantităților de sodiu pe care le conține în mod natural carnea, cât și din cauza cantităților care sunt adăugate prin folosirea sării și a aditivilor (nitriții și nitrații utilizați la afumarea cărnii sunt săruri de sodiu). Cârnații sunt de asemenea foarte bogați în grăsimi saturate, ceea ce favorizează rigidizarea arterelor și hipertensiunea.

Consumul unor cantități mari de fructe și legume naturale sau procesate cât se poate de puțin este un mijloc eficient de evitare a hipertensiunii arteriale.

Cum să înlocuim
pentru a reduce

Dacă înlocuim fiecare dintre aceste alimente cu cel care se află în dreapta lui, putem reduce nivelul colesterolului. Cu cât sunt făcute mai multe înlocuiri, cu atât mai mare este gradul de reducere a colesterolului. În plus, ne va fi de folos să urmăm sfaturile privind arterioscleroza.

Carne roșie, crustacee, cârnați

Pește sau carne de pasăre fără pieliță

Leguminoase, înlocuitori de carne și alte alternative la carne

Mezeluri

Margarină

Ulei virgin de măsline sau uleiuri din semințe

Lapte integral

Lapte degresat

Lapte de soia sau de migdale

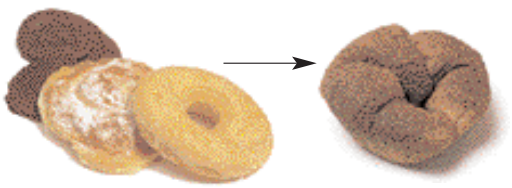
alimentele

colesterolul

Brânză maturată

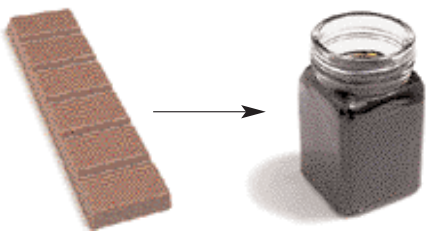
Brânzică de casă săracă în grăsimi

Tofu și avocado



Produse de patiserie și rulade

Dulciuri din cereale integrale, coapte la cuptor



Dulciuri, ciocolată

Fructe confiate, miere, melasă

Tipuri de acizi grași

- **Acizi grași saturați**: Aceștia să găsesc în lapte, gălbenuș de ou, carne și derivate din carne. Cresc producția de colesterol din organism.
- **Acizi grași nesaturați**:
  - ***Mononesaturați***, cum ar fi acidul **oleic** din uleiul de măsline: Aceștia *reduc* **colesterolul LDL** (dăunător) și *cresc* **colesterolul HDL**, care *protejează* împotriva **arteriosclerozei** (vezi pag. 94).
  - ***Polinesaturați:*** Aceștia se găsesc *în principal* în **uleiurile de semințe**. *Reduc* **colesterolul LDL** (dăunător). Acizii grași **Omega-3** sunt un tip special de acizi grași polinesaturați, prezenți în special în grăsimea de pește.
- **Acizi grași trans**: Aceștia sunt acizi grași nesaturați **alterați de căldură** sau de procesele industriale. Se formează atunci când alimentele sunt **prăjite** în uleiuri vegetale sau când sunt procesate industrial prin încălzire și **hidrogenare** pentru a produce **grăsimi semisolide**, cum ar fi **margarina**.
  - **Efecte** asupra sănătății: Acizii grași trans *cresc* **colesterolul LDL** (dăunător), *reduc* **colesterolul HDL** (benefic), *dezvoltă* **arterioscleroza** și *cresc* riscul de **boală coronariană**.[1,2] Totuși efectul lor nu este **la fel de dăunător** ca cel al **grăsimilor saturate** din **lapte**, **brânză**, **gălbenuș de ou**, **carne** și **cârnați**.[3]

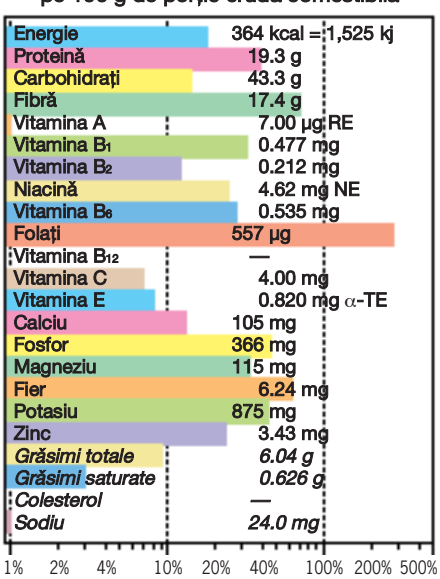
Năutul

Exact ce le trebuie femeilor și bărbaților moderni

***Engleză**: Chickpea; **Franceză**: Pois chiche; **Spaniolă**: Garbanzo, chícharo.*

***Descriere**: Sămânța plantei de năut („Cicer arietinum", L.), din familia botanică Leguminosae. Fructul acestei plante este o păstaie ovală, care conține două semințe, năutul.*

NĂUTUL
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Proprietățile terapeutice remarcabile ale năutului fac din această leguminoasă umilă un aliment ideal pentru femeile și bărbații moderni: ajută la *reducerea* **colesterolului** și la *evitarea* **constipației**, *întărind* în același timp **sistemul nervos**.

În plus, năutul este hrănitor și echilibrat, deoarece conține o cantitate mare de energie (364 kcal/100 g). Este o sursă bună pentru nutrienții cei mai importanți, cu excepția vitaminei B_{12} (lucru valabil în dreptul tuturor alimentelor de origine vegetală). Chiar și provitamina A și vitaminele C și E sunt prezente, dar în cantități mici. Ceilalți nutrienți sunt bine reprezentați în compoziția năutului:

✓ ***Proteine:*** Năutul furnizează o cantitate însemnată de proteine (19,3%), egală sau *superioară* celei oferite de **carne** și **ouă**, însă mai mică decât cea oferită de alte leguminoase bogate în proteine, cum ar fi lintea, soia sau fasolea (vezi pag. 130, 254, 330). Combinația de leguminoase și cereale produce o proteină de o calitate biologică excelentă.[4]

✓ ***Carbohidrați:*** Năutul este foarte bogat în carbohidrați (43,3%), ***amidonul*** fiind predominant. Acesta este transformat încet în glucoză în timpul digestiei, însă trebuie să fie bine mestecat și salivat.

✓ ***Grăsimi:*** Năutul are 6,04% grăsimi. Acest procent este considerabil mai mare decât cel din linte sau fasole, însă mai mic decât cel din soia. Majoritatea acestor grăsimi sunt ***polinesaturate***.

✓ ***Vitamine:*** Năutul este o sursă bună de vitamine B_2 și B_6. ***Folații***, care sunt de asemenea implicați în buna funcționare a sistemului nervos și în reducerea riscului de atac de cord, sunt *foarte abundenți*: 100 g de năut furnizează o cantitate aproape *triplă* din DZR (Doza Zilnică Recomandată) pentru acest nutrient.

✓ ***Minerale:*** Cele mai importante sunt ***fierul*** (6,24 mg/100 g, aproape de *trei ori* mai mult decât în **carne**), fosforul (366 mg/100 g), potasiul (875 mg/100 g), magneziul (115 mg/100 g), calciul (105 mg/100 g) și ***zincul*** (3,43 mg/100 g).

Preparare și utilizare

❶ **Gătit**: Acesta este modul cel mai obișnuit în care se prepară și se consumă năutul în Occident. Se poate adăuga la supe și tocănițe. Se combină foarte bine cu mâncărurile din orez.

❷ **Copt la cuptor sau prăjit**: Când se prepară în acest mod, este într-o oarecare măsură nedigerabil, deoarece o parte din amidon devine rezistentă la sucurile gastrice.[5]

❸ **Făină de năut**: Este folosită la scară largă în India în prepararea multor mâncăruri, cum ar fi **falafelul**.

Năutul este un aliment aproape complet, ale cărui proporții de nutrienți sunt destul de bine echilibrate. Din acest motiv, poate fi folosit ca fel principal la o masă, așa cum se întâmplă în dieta tradițională mediteraneană. Consumul regulat de năut este recomandat în următoarele situații:

• **Colesterol ridicat**: Năutul conține o cantitate moderată (6,04%) de grăsimi (mono- și polinesaturate) de înaltă calitate, care ajută la scăderea nivelului de colesterol din sânge. **Fibra** din năut împiedică de asemenea absorbția intestinală a colesterolului din alte alimente (năutul nu conține deloc colesterol). Prin urmare, dacă vom consuma mai mult năut și mai puține produse din carne, nivelul colesterolului va scădea, iar sănătatea arterială se va îmbunătăți. Nu în ultimul rând, consumul de năut *previne* **arterioscleroza** și toate manifestările ei, inclusiv atacul de cord.

• **Constipație**: Fibra din năut stimulează în mod natural acțiunea intestinală peristaltică, mutând astfel fecalele prin tubul digestiv inferior.

• **Dereglări funcționale ale sistemului nervos** cauzate de deficiența de vitamina B, cum ar fi iritabilitatea, nervozitatea și lipsa concentrării. Năutul este *recomandat* pentru persoanele care suferă de **stres** sau **depresie**.

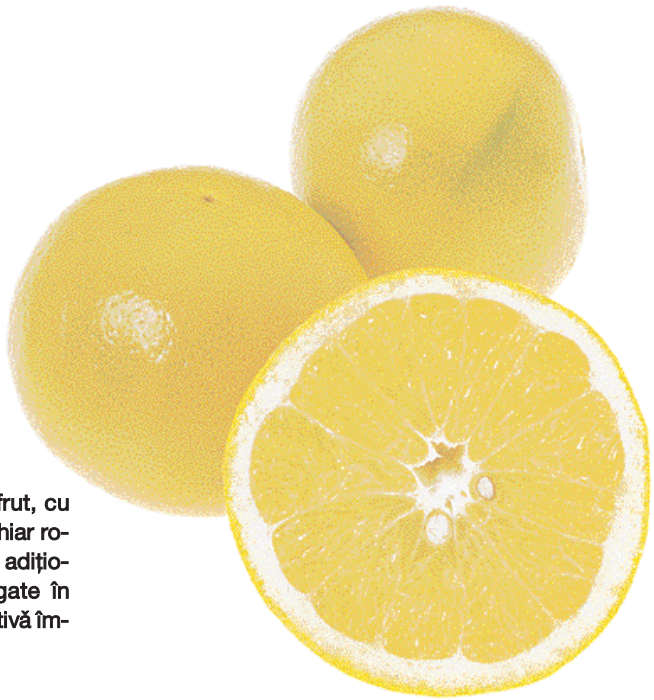
• **Sarcină**: Pentru femeile însărcinate, năutul este un aliment ideal, deoarece este *bogat* în **folați**, care previn defectele sistemului nervos la fetus. În plus, această leguminoasă are un conținut *foarte ridicat* de ***proteine***, ***fier*** și alte minerale.

Deficitul de zinc

*Unii specialiști în nutriție subliniază faptul că **alimentele de origine vegetală** pot avea deficiențe de zinc. Totuși 100 g de năut conțin mai mult zinc (3,43 mg) decât aceeași cantitate de **carne** (2,97 mg). Năutul, ca și lintea și soia, este o sursă excelentă de **zinc**.*

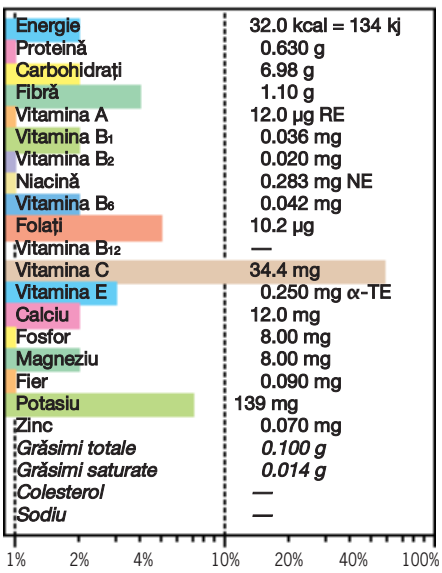
Grepfrutul

Deblochează arterele și curăță sângele



Există diverse soiuri de grepfrut, cu pulpă galbenă, portocalie și chiar roză. Ultimele două au avantajul adițional de a fi deosebit de bogate în carotenoizi, cu acțiune preventivă împotriva cancerului.

GREPFRUTUL
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

***Sinonime științifice**: „Citrus maxima", (Burm.) Merr., „Citrus decumanus", L.*

***Engleză**: Grapefruit; **Franceză**: Pamplemousse; **Spaniolă**: Pomelo.*

***Descriere**: Grepfrutul este fructul arborelui „Citrus paradisi", MacFad., din familia botanică Rutaceae. Are forma unei portocale, deși este un pic mai mare, și culoarea lămâii. Unele soiuri sunt roze sau verzi.*

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Pulpa de grepfrut conține o cantitate moderată de carbohidrați și foarte puține proteine și lipide. Printre ***vitaminele*** sale, cea mai importantă este vitamina C (34,4 mg/100 g), deși este o cantitate mai mică decât cea din **portocale** (53,2 mg/100 g) sau din **lămâi** (53 mg/100 g). În ce privește sărurile minerale, este remarcabilă *lipsa efectivă* a ***sodiului***, precum și conținutul *destul de ridicat* de ***potasiu***, pe lângă o anumită cantitate de calciu și de magneziu.

Din moment ce conținutul ***nutrițional*** al grepfrutului este destul de *scăzut*, majoritatea proprietăților terapeutice sunt atribuite componentelor sale nenutritive:

✓ ***PECTINĂ:*** Este un tip de **fibră** vegetală solubilă care se găsește în multe fructe, cum ar fi citricele și merele (vezi pag. 216). Fibra vegetală a fost primul component nenutritiv studiat datorită efectelor sale medicinale. Pectina din grepfrut se găsește în fibrele care formează pulpa și în stratul albicios de sub coajă și dintre secțiuni. Această fibră *se remarcă* pentru efectele sale de *protejare* a **arterelor** și de **scădere a colesterolului**, așa cum s-a *demonstrat* în numeroase experimente științifice.

✓ ***Flavonoizi:*** Aceștia îmbunătățesc **fluxul sangvin** și au proprietăți **antioxidante** și **anticancerigene**.

✓ ***Carotenoizi:*** *GREPFRUTUL ROZ* este o sursă bună de **betacaroten**, precursorul vitaminei A.

✓ ***Limonoide:*** Acestea sunt terpenoide, care constituie ***esența*** fructelor citrice. Grepfrutul este *deosebit de bogat* într-una dintre aceste limonoide, ***limonena***, care îi conferă gustul amărui și mare parte din **proprietățile** sale **anticancerigene** *demonstrate*.

Atât nutrienții, cât și componentele nenutritive ale grepfrutului explică aplicațiile sale medicale:

• **Arterioscleroză**: Grepfrutul *protejează* pereții arterelor de rigidizarea și îngroșarea asociate cu depunerea de **colesterol**, precum și de **calcifierea** care rezultă de aici, proces cunoscut sub denumirea de arterioscleroză.

• **Alte dereglări cardio-circulatorii**: *Absența efectivă* a ***sodiului*** și a ***grăsimilor*** din grepfrut, precum și *nivelul ridicat* de **potasiu** fac din acest fruct un aliment potrivit pentru persoanele care suferă de boli de inimă, în special de **insuficiență cardiacă**. Cei care suferă de **hipertensiune** ar trebui de asemenea să consume cantități însemnate de grepfrut, datorită *ușorului* său efect **diuretic**, care ajută la decongestionarea sistemului circulator. În astfel de cazuri este adecvat sucul **❷**, deși consumul fructului întreg, inclusiv pulpa **❶**, oferă acces mai bun la beneficiile lui pentru sistemul circulator.

• **Exces de acid uric**, în oricare dintre formele sale: **gută**, **artrită urică**, **pietre la rinichi** etc.

• **Tratamente depurative**: Ori de câte ori dorim să ne „curățim sângele", *stimulând* astfel funcțiile de **detoxificare** ale organismului (în special funcționarea ficatului), putem bea un pahar de suc de grepfrut pe stomacul gol în fiecare dimineață.

• **Infecții**: Grepfrutul *stimulează* funcțiile **sistemului imunitar** la fel ca portocala, datorită conținutului ridicat de ***vitamina C*** și ***flavonoizi*** (vezi pag. 346).

• **Obezitate**: Datorită proprietăților sale **depurative** și **detoxifiante**, grepfrutul este o *completare excelentă* a dietei persoanelor care vor să slăbească.

• **Protecție împotriva cancerului**: *Combinația* specifică de ***vitamina C, pectină*** și ***limonoide*** din grepfrut oferă *protecție* împotriva cancerului, împiedicând activitatea multor substanțe cancerigene. *Consumul regulat* de grepfrut și de alte citrice este o modalitate bună de prevenire a cancerului (vezi pag. 345).

Preparare și utilizare

❶ Proaspăt: Este avantajos să mâncăm grepfrutul întreg, inclusiv stratul alb de sub coajă și dintre secțiuni, care conține acea fibră bogată în pectină.

❷ Suc: Sucul de grepfrut este o alternativă bună la cel de portocale sau lămâi; se poate combina cu oricare dintre cele două și poate fi îndulcit cu miere.

❸ Tratament cu grepfrut: Se poate face fie cu fructul întreg, fie cu suc. Acest tratament începe cu un grepfrut pe stomacul gol (consumat ca atare sau sub formă de suc), a doua zi două și tot așa până la cinci. Când s-a ajuns la cantitatea de cinci pe zi, reduceți doza în fiecare zi cu câte un grepfrut, până când ajungeți din nou la un fruct pe zi. Următoarele cinci zile continuați să mâncați câte un grepfrut pe zi până la terminarea celor **două săptămâni** din cadrul tratamentului.

Dovleacul

Un aliat puternic al arterelor

***Specii înrudite**: „Cucurbita maxima”, L.*
***Sinonime**: Bostan, Tărtăcuță.*
***Engleză**: Squash; **Franceză**: Courge; **Spaniolă**: Calabaza, Zapallo, Chayote.*
***Descriere**: Fructele unor plante agățătoare diverse („Cucurbita pepo”, L.), din familia botanică Cucurbitaceae. Dovleacul se întâlnește într-o mulțime de forme, dar în special în formă sferică, turtită, ovală sau în formă de sticlă. Culoarea cojii variază de la portocaliu, la galben, verde, alb, negru sau chiar violet. Pulpa, sau carnea, este în general portocalie sau galbenă, iar porțiunea din centru este plină de semințe.*

DOVLEACUL
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă

Energie	26.0 kcal = 109 kj
Proteină	1.00 g
Carbohidrați	6.00 g
Fibră	0.500 g
Vitamina A	160 µg RE
Vitamina B_1	0.050 mg
Vitamina B_2	0.110 mg
Niacină	0.800 mg NE
Vitamina B_6	0.061 mg
Folați	16.2 µg
Vitamina B_{12}	—
Vitamina C	9.00 mg
Vitamina E	1.06 mg α-TE
Calciu	21.0 mg
Fosfor	44.0 mg
Magneziu	12.0 mg
Fier	0.800 mg
Potasiu	340 mg
Zinc	0.320 mg
Grăsimi totale	*0.100 g*
Grăsimi saturate	*0.052 g*
Colesterol	—
Sodiu	*1.00 mg*

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%

Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Se poate spune că valoarea nutritivă remarcabilă a pulpei roșiatice a dovleacului se datorează în parte compoziției sale, dar de asemenea și elementelor pe care nu le conține. Dovleacul este printre alimentele cele mai *sărace* în ***grăsimi*** și ***sodiu***, ambele afectând în mare măsură sănătatea arterelor și a inimii.

Conținutul de nutrienți al dovleacului este relativ scăzut: 6% carbohidrați, 1% proteine și practic nicio grăsime. Pe de altă parte, se remarcă pentru *bogăția* de ***betacaroten*** (provitamina A) și minerale, cum ar fi ***potasiul*** și

calciul. Conținutul său de ***fibră*** solubilă este de asemenea semnificativ, ceea ce îi conferă dovleacului un efect de sațietate.

Toate soiurile de dovleac au aceleași proprietăți hipotensive, diuretice, laxative și anticancerigene. În consecință, indicațiile medicale de bază ale sale sunt:

• **Hipertensiune**: Dovlecii se remarcă prin conținutul *foarte scăzut* de ***sodiu*** și *foarte ridicat* de ***potasiu***. Dietele bogate în sodiu favorizează hipertensiunea, în timp ce o dietă bogată în potasiu acționează în vederea prevenirii hipertensiunii și a consecințelor sale negative (cheaguri de sânge în artere și atac vascular cerebral).[6,]

Persoanele cu hipertensiune pot mânca zilnic dovleac, în orice formă, însă fără a-i adăuga sare, care i-ar anula proprietățile. Un tratament de o zi întreagă, bazat pe piure de dovleac, are de asemenea beneficii importante **❸**.

• **Afecțiuni coronariene și arterioscleroză**: Cei care suferă de boli coronariene (**angină pectorală** sau **infarct miocardic**) ar trebui să mănânce dovleac de cel puțin trei ori pe săptămână.

Cum se pregătește dovleacul pentru gătit

1. După ce **se taie** în bucăți de mărime potrivită, cu un cuțit mare, **se îndepărtează semințele** și interiorul fibros cu o lingură.

2. **Se îndepărtează coaja**.

3. **Se taie în bucățele** în funcție de nevoile culinare.

Preparare și utilizare

❶ Copt: Dovleacul se taie în două sau în mai multe bucăți și se coace la cuptor până când devine maro auriu. Se mănâncă cu miere sau combinat cu fructe.

❷ Gătit: Dovleacul se folosește în supe și în tocane.

❸ Piure: După ce se fierbe, dovleacul se amestecă cu lapte sau băutură de soia. Se poate îndulci, de preferat cu miere.

• **Afecțiuni renale**: Dovleacul acționează ca un *ușor* **diuretic** în rinichi, crescând producția de urină și stimulând eliminarea lichidelor din organism.

• **Boli ale stomacului**: Pulpa dovleacului este capabilă să *neutralizeze* excesul de **acid** din stomac datorită conținutului ei bogat de săruri minerale alcalinizante. Are de asemenea un efect **emolient** și **protector** asupra mucoasei gastrice. Consumat mai ales pasat, cu lapte sau băutură din soia **❸**, dovleacul este indicat în special în cazuri de exces de **acid** în stomac, **dispepsie** (indigestie), **pirozăă** (arsuri la stomac) și, desigur, **ulcer** gastroduodenal.

• **Constipație**: Fibra din dovleac este solubilă, acționând ca un **laxativ** *ușor, fără să irite* intestinele.

• **Prevenția cancerului**: Dovleacul conține trei dintre substanțele vegetale **cele mai eficiente**, cu un *dovedit* efect **anticancerigen**: betacaroten, vitamina C și fibră vegetală. Datorită acestui lucru, familia **dovlecilor** și cea a **verzelor** (vezi pag. 186) constituie alimentele cu *cel mai puternic* efect **anticancerigen**.

Ignama

Este hrănitoare și scade trigliceridele

***Engleză**: Yam; **Franceză**: Igname; **Spaniolă**: Ñame, Papa, Ignama de China.*

***Descriere**: Tuberculii unor plante agățătoare diverse, din genul Dioscorea, în special „Dioscorea alata", L., aparținând familiei botanice Dioscoreaceae. Diversele soiuri de igname diferă în formă, mărime și culoare, însă cele mai întâlnite cântăresc între 2 și 5 kg și au o carne alburie.*

IGNAMA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă

Energie	118 kcal = 494 kj
Proteină	1.53 g
Carbohidrați	23.8 g
Fibră	4.10 g
Vitamina A	—
Vitamina B_1	0.112 mg
Vitamina B_2	0.032 mg
Niacină	0.752 mg NE
Vitamina B_6	0.293 mg
Folați	23.0 µg
Vitamina B_{12}	—
Vitamina C	17.1 mg
Vitamina E	0.160 mg α-TE
Calciu	17.0 mg
Fosfor	55.0 mg
Magneziu	21.0 mg
Fier	0.540 mg
Potasiu	816 mg
Zinc	0.240 mg
Grăsimi totale	*0.170 g*
Grăsimi saturate	*0.037 g*
Colesterol	—
Sodiu	*9.00 mg*

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%

Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

DEȘI ÎN SUBCAPITOLUL ACESTA se vorbește doar despre ignama comună, sau albă, există mulți alți tuberculi comestibili care poartă numele de „ignamă":

– Alte specii din genul *Dioscorea*.

– **Jicama**, un tubercul similar ignamei, din familia botanică Convolvulaceae.

– **Taro** și **tania**, din familia botanică Araceae, care cresc în Asia de Sud-est.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Ignamele comune, sau **albe**, precum și alți tuberculi similari numiți igname, sunt un produs de bază în multe regiuni tropicale datorită conținutului

Maniocul

Un alt tubercul sănătos și hrănitor

Sinonime științifice: *Manihot esculenta*, *Manihot utilissima*.

Sinonime: *Yucca*, *Cassava*.

Acesta este tuberculul unei tufe cultivate în regiunile tropicale ale Americii, Africii și Asiei. Se mănâncă gătit, ca și cartoful, și constituie un aliment de **bază** în dieta multor țări din Lumea a Treia.

Este **foarte bogat** în **carbohidrați** (25,3%), **vitaminele B**, **vitamina C** (48,2 mg/100 g), **magneziu**, **potasiu**, **fier** și **calciu**. Nu conține provitamina A sau vitamina B_{12}, iar grăsimi, în cantități foarte mici. Are efecte **anti-tiroidiene** (încetinește funcționarea glandei tiroide).[8]

Atenționări: **Tuberculii** și **frunzele crude** ale manioculului sunt **toxice** din cauza acidului prusic pe care îl conțin. **Trebuie să fie spălate** în apă și **fierte** sau **uscate** înainte de a deveni comestibile.[9]

Tapioca este **făina** obținută din această specie de manioc, dar și din alte specii ale acestei plante. Poate fi gătită cu lapte sau supă de legume. Conține 88% **carbohidrați** (**amidon**) și **foarte puține proteine** sau **grăsimi**. Este foarte ușor **digerată** și este *bogată* în **calorii**. Este benefică mai ales în cazuri de:

Manioc

- **Boli digestive**: Această făină, tapioca, reține cantități mari de apă datorită conținutului său de **mucilagiu** (fibră solubilă), fiind și un **excelent emolient** și protector al mucoasei digestive. Este recomandată în cazuri de exces de acid la nivelul stomacului, gastrită, ulcer gastroduodenal și toate tipurile de colită.
- **Boală celiacă**: Nu conține gluten.
- **Boli ale ficatului**: Tapioca furnizează carbohidrați ușor asimilabili și nu conține efectiv nicio grăsime sau proteină. Acest lucru facilitează funcționarea ficatului.
- **Convalescență** după o boală sau intervenție chirurgicală gravă și reluare a aportului de alimente solide după o perioadă de post.

Preparare și utilizare

❶ **Crude:** Deși ignamele mature pot fi consumate crude, acest lucru nu este recomandabil atunci când nu sunt coapte, deoarece conțin cantități mici dintr-o toxină care dispare când sunt încălzite. Această substanță toxică se găsește în principal în ignamele sălbatice și cauzează tulburări digestive.

❷ **Gătite:** Ignamele pot fi coapte, fierte sau prăjite, ca și cartofii. În Africa de Vest, ignamele gătite sunt folosite la prepararea unui tip de piure foarte apreciat.

bogat de ***carbohidrați***, sub formă de ***amidon*** (23,8%). Totuși, deoarece este nevoie de mult efort pentru a o cultiva și pentru că este destul de săracă în ***proteine*** (1,53%), ignama este înlocuită treptat cu **casava (maniocul) dulce** și cu **cartoful dulce** (vezi pag. 288).

Ignama conține o energie considerabilă (118 kcal/100 g) și cantități moderate de vitamine din grupul B, vitamina C și minerale, dintre care cel mai important este ***potasiul*** (816 mg/100 g).

S-a demonstrat[10] că ignama conține un steroid care împiedică peroxidarea lipidelor din sânge (cauza principală a arteriosclerozei) și *scade* nivelul **trigliceridelor**, care sunt un tip de grăsime din sânge. Toate acestea, împreună cu conținutul mic de grăsimi și bogăția de potasiu, fac ca ignama să fie *foarte potrivită* pentru **bolile cardiovasculare**, în special pentru **arterioscleroză**.

Căpșuna

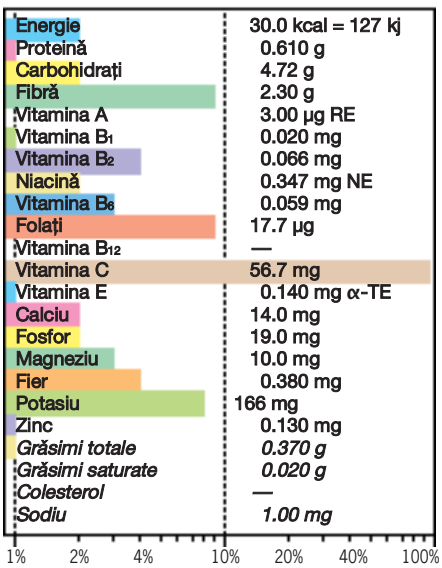
Cel mai antioxidant fruct

Specii înrudite: *„Fragaria virginiana”*, Duch., *„Fragaria chiloensis”*, Duch.

Engleză: *Strawberry*; ***Franceză***: *Fraise [sauvage]*; ***Spaniolă***: *Fresa, frutilla.*

Descriere: *Fructul căpșunului („Fragaria vesca”, L.), incorect spus de altfel, sau al speciilor înrudite, din familia botanică Rosaceae. Adevăratele fructe sunt granulele mici lipite de suprafața căpșunei, care conțin semințele. Căpșuna este în realitate un fel de talamus cărnos, format în flori în urma unirii părților masculine cu cele feminine.*

CĂPȘUNA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Căpșuna se numără printre fructele cu *cel mai scăzut* conținut **caloric** (30 kcal/100 g), mai mic chiar decât cel al pepenelui verde (32 kcal). Conținutul de ***proteine, grăsimi*** și ***sodiu*** este de asemenea *foarte scăzut*.

Zaharurile sunt *cei mai importanți* ***nutrienți*** din căpșună, împreună cu cantități modeste de vitamina C, folați, potasiu și fier, care constituie aproximativ 5% din greutatea ei.

Culoarea căpșunilor este dată de pigmenții vegetali cunoscuți sub numele de antocianidine, care sunt foarte asemănători cu ***bioflavonoizii. ANTOCIANIDINELE*** din anumite fructe, cum ar fi căpșunele, acționează ca niște ***antioxidanți*** *puternici*, pe lângă efectul lor de reducere a sintezei colesterolului în ficat.

Un studiu efectuat la Universitatea Tufts din Boston (SUA) a demonstrat că, dintre toate fructele, căpșunele au *cea mai mare capacitate* ***antioxidantă***,[11] fiind urmate de prune, portocale și struguri. Efectul antioxi-

dant al fiecărui fruct a fost evaluat în funcție de capacitatea acestuia de a neutraliza ***RADICALII LIBERI*** oxidanți.

Capacitatea **antioxidantă** a căpșunilor se datorează *în principal* conținutului lor de vitamina C, bioflavonoizi și antocianidină.

Compoziția căpșunilor, precum și proprietățile lor antioxidante și alcalinizante le fac să fie indicate mai ales în următoarele cazuri:

• **Arterioscleroză**: Datorită *capacității* lor **antioxidante** *extraordinare*, care *neutralizează* efectul ***radicalilor liberi***, căpșunile sunt un mijloc eficient pentru evitarea arteriosclerozei (depunerile de colesterol pe pereții arteriali, care mai târziu se îngroașă și se îngustează). Căpșunile contribuie de asemenea la sănătatea arterelor prin faptul că *nu conțin* ***grăsimi*** și ***sodiu***, dar sunt *bogate* în ***potasiu***, mineral care previne hipertensiunea.

Consumul regulat de căpșuni în timpul primăverii și în primele luni ale verii ajută la prevenirea arteriosclerozei și îi stopează dezvoltarea. Căpșunile ar trebui să fie incluse în dieta persoanelor care au suferit un **atac de cord** sau care au **angină pectorală**, precum și în cazuri de **circulație deficitară** a sângelui în arterele cerebrale sau în cele ale membrelor inferioare.

• **Exces de acid uric**: Căpșunile sunt **diuretice** (cresc producția de urină) și facilitează eliminarea acidului uric prin urină datorită efectului lor alcalinizant. Din acest motiv, căpșunile sunt recomandate în cazuri de gută și artrită urică.

Căpșunile sunt adecvate mai ales pentru persoanele care încearcă să-și îmbunătățească circulația sângelui prin artere.

• **Constipație**: Datorită bogăției de **fibră** vegetală solubilă, căpșunile facilitează trecerea fecalelor prin intestine. De asemenea, *decongestionează* **circulația venoasă** din sistemul portal (venele din intestine), fiind astfel utile în cazuri de **hemoroizi**, **ascită** (fluid în abdomen) și boli ale ficatului, cum ar fi **hepatita** cronică și ciroza.

• **Cancer**: Datorită efectelor lor antioxidante.

Preparare și utilizare

❶ **Proaspete**: Căpșunile proaspete ar trebui spălate chiar înainte de a fi consumate. Se combină bine cu mere, suc de portocale, cereale și iaurt.

❷ **Shake de căpșuni**: Se obține prin mixarea căpșunilor cu suc de portocale, lapte degresat sau băutură de soia.

❸ **Gemuri și compoturi**: Căpșunile pregătite în acest mod păstrează aproape toți nutrienții și elementele active, deși pierd vitamina C. Aceasta este o modalitate de a le avea la dispoziție în afara sezonului, însă cu dezavantajul unui conținut foarte ridicat de zahăr (aproximativ 50%).

❹ **Congelate**: Căpșunile congelate sunt foarte populare deoarece, în felul acesta, fructul este disponibil tot anul și, practic, oriunde. Căpșunile congelate tind să conțină mai puțin zahăr adăugat (0%-20%) decât gemul și își păstrează majoritatea nutrienților și elementelor active, inclusiv vitamina C.

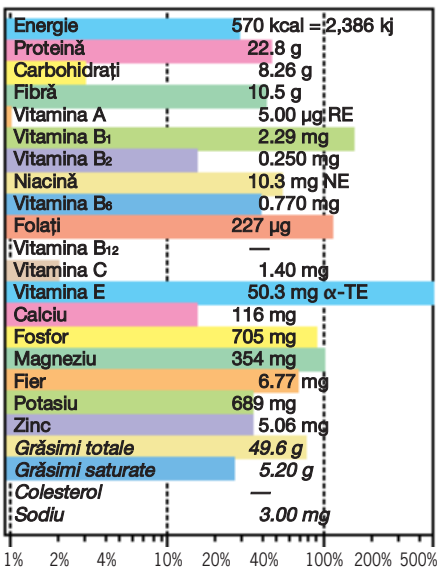
Semințele de floarea-soarelui

Combat arterioscleroza

***Engleză**: Sunflower seeds; **Franceză**: Graines de tournesol; **Spaniolă**: Semillas de girasol.*

***Descriere**: Semințele florii-soarelui („Helianthus annuus", L.), o plantă anuală din familia botanică Solanaceae Compositae, care crește până la o înălțime de 2 metri.*

SEMINȚELE DE FLOAREA-SOARELUI
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Semințele de floarea-soarelui se compun din până la 49,6% ***grăsimi***, din care se extrage un *excelent* ***ulei*** culinar, 22,8% ***proteine***, o cantitate similară cu cea pe care o conține carnea, și până la 8,3% ***carbohidrați***.

Din semințele de floarea-soarelui lipsesc aproape complet vitaminele A și C. Însă sunt una dintre *cele mai bogate* surse de ***vitamina E*** (conține o cantitate dublă față de cea din migdale, pag. 58) și ***vitamina B1*** (sunt întrecute doar de drojdia de bere).

Sunt *foarte bogate* în minerale ca ***magneziu, fier*** (6,8 mg/100 g, o cantitate aproape egală cu cea din linte, pag. 130), ***calciu*** și ***fosfor***.

De aici putem deduce că semințele de floarea-soarelui sunt, dintre alimentele pe care ni le oferă natura, printre *cele mai con-*

centrate din punct de vedere ***nutrițional***, mai ales în ce privește grăsimile, mineralele și vitaminele B_1 și E. În ciuda acestei bogății nutriționale, se digeră ușor, dacă sunt bine mestecate.

Consumul regulat de semințe de floarea-soarelui (nesărate, desigur) este indicat îndeosebi în următoarele situații:

• **Arterioscleroză și boli coronariene**: ***Acizii grași esențiali*** din semințele de floarea-soarelui (în special acidul **linoleic**) împiedică progresul arteriosclerozei prin faptul că scad nivelul de colesterol din sânge.

Vitamina E, pe care semințele de floarea-soarelui o conțin din abundență, este un **antioxidant** *puternic*, care previne deteriorarea arterelor. Ea *reduce* de asemenea **aderența trombocitelor**, ceea ce ajută la *prevenirea* formării **cheagurilor de sânge** și a **atacurilor de cord**.[12, 13]

• **Exces de colesterol**: Consumul de semințe de floarea-soarelui, *mai ales* ca *substitut* pentru *alte* alimente **grase** sau **bogate în calorii**, are ca efect o diminuare semnificativă a nivelului colesterolului.[14] Același efect îl obținem dacă folosim ulei de floarea-soarelui.

• **Boli de piele și alte boli înrudite**: ***Acidul linoleic*** și ***vitamina E*** îmbunătățesc elasticitatea pielii, protejând celulele de efectele

Modesta sămânță de floarea-soarelui este bogată îndeosebi în acid linoleic și vitaminele B_1 și E, care îi conferă proprietăți vindecătoare în cazuri de arterioscleroză și exces de colesterol.

îmbătrânirii (acțiune antioxidantă). Consumul de semințe de floarea-soarelui este recomandat pentru **eczeme**, **piele uscată** și **crăpată** și pentru **dermatite** în general. De asemenea, *întăresc* **unghiile** și **părul**, *reducând* numărul de **fire albe**.

• **Tulburări nervoase**: Semințele de floarea-soarelui au un conținut bogat de ***vitamina B_1***, la fel ca germenii de grâu (vezi pag. 296). Persoanele care suferă de **stres**, **depresie**, **insomnie** sau **nervozitate** vor găsi un real ajutor în aceste modeste semințe.

• **Diabet**: Semințele de floarea-soarelui sunt tolerate bine de diabetici și constituie un aliment hrănitor care ar trebui inclus în dieta lor.

• **Nevoi nutriționale ridicate**: Semințele de floarea-soarelui sunt un *aliment* ***bogat în calorii*** și în ***nutrienți esențiali***. Sunt adecvate pentru femeile **însărcinate** sau care **alăptează**, pentru **atleți**, pentru persoanele **anemice**, **subnutrite** și care **se recuperează** după o boală care le-a slăbit organismul și, în general, pentru oricine are nevoie de o cantitate mai mare de nutrienți.

• **Cancer**: Numeroase studii epidemiologice și experimentale arată că ***vitamina E*** are un efect *anticancerigen*, oferind de asemenea un posibil *remediu* în anumite cazuri.

Preparare și utilizare

❶ **Crude**: Cel mai bine e ca semințele de floarea-soarelui să se consume după ce au fost întinse pe o suprafață plată și uscate timp de câteva zile.

❷ **Prăjite**: În această manieră, sunt foarte aromate, dar, dacă sunt prăjite prea mult, valoarea lor nutrițională suferă.

❸ **Măcinate și pasate**: După ce sunt decojite, semințele se macină și se pasează omogen, pasta care rezultă fiind excelentă pentru copii, pentru vârstnici și pentru cei a căror dantură este deteriorată.

Avocadoul

Scade colesterolul și luptă cu anemia

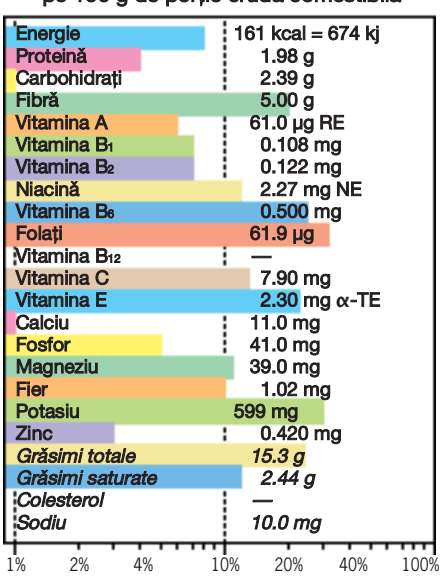
***Sinonime științifice**: „Persea gratissima”, Gaertn.*

***Sinonime**: Pară aligator, fructul fertilității.*

***Engleză**: Avocado; **Franceză**: Avocat; **Spaniolă**: Aguacate, palta, avocado.*

***Descriere**: Fructul avocadoului („Persea americana”, Miller), arbore peren din familia botanică Lauraceae, care crește până la o înălțime de 16 metri.*

AVOCADOUL
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Compoziția avocadoului prezintă câteva elemente remarcabile:[15]

✓ ***Apă:*** Avocadoul conține o proporție foarte mică de apă (74,2% sau mai puțin), comparativ cu cantitatea de apă care se găsește de regulă într-un fruct proaspăt. În afară de banane și măsline, niciun alt fruct nu are mai puțină apă. Acesta este un indiciu al faptului că avocadoul este un fruct concentrat, cu o *capacitate* **nutrițională** și **calorică** *ridicată*, anumite soiuri ajungând până la 200 kcal/100 g de porție comestibilă.

✓ ***Grăsimi:*** În afară de măslină, avocadoul este fructul *cel mai bogat* în grăsimi (până la 20%, în funcție de soi).

Compoziția grăsimilor din avocado este următoarea:

– Lipide neutre, sau ***gliceride***, formate din unirea unei molecule de glicerină cu una, două sau trei molecule de acizi grași. Acestea se numesc mono-, di- sau, respectiv, trigliceride. Trigliceridele sunt de departe cele mai întâlnite. Acidul **oleic** este acidul gras *cel mai abundent* în avocado, același lucru fiind valabil și în dreptul uleiului de măsline.

– ***Fosfolipide:*** Acestea sunt grăsimi care conțin fosfor în molecula lor. Au funcții foarte importante în cadrul sistemului nervos.

– ***Acizi grași liberi,*** cu alte cuvinte, care nu sunt uniți cu glicerina. Aceștia sunt prezenți în cantități foarte mici, fiind parțial responsabili pentru aroma tipică a acestui fruct.

După cum se poate vedea, ***grăsimile*** din avocado au o **valoare biologică** *ridicată* și sunt *în principal* **nesaturate**. Desigur, avocadoul *nu conține* **colesterol**, la fel ca toate alimentele de origine vegetală.

✓ ***Proteine:*** Avocadoul se numără printre fructele proaspete *cele mai bogate* în **proteine**, care, în funcție de soi, pot ajunge până la 2% din greutatea lor. Conțin toți ***aminoacizii esențiali***,[16] deși proporția lor nu este una optimă, așa cum se întâmplă de regulă în cazul alimentelor de origine vegetală, cu excepția soiei (vezi pag. 254). În ciuda acestui fapt, proteinele din avocado au o *valoare foarte ridicată*, atât din punctul de vedere al cantității, cât și al calității. Această valoare a proteinelor se multiplică dacă sunt combinate cu proteinele din alte legume, lucru care se datorează fenomenului de **suplimentare**.

✓ ***Vitamina E:*** Cu 2,3 mg/100 g de α-TE (echivalent *alpha*-tocoferol), avocadoul este **fructul** proaspăt *cel mai bogat* în această vitamină. Niciun aliment de origine animală nu se apropie de această cantitate, nici măcar ouăle (1,05 mg α-TE) sau untul (1,58 mg α-TE). Printre alimentele de origine vegetală, doar **nucile și semințele oleaginoase**, **germenii de grâu** și **măslinele** întrec avocadoul în vitamina E.

Această vitamină importantă nu doar că susține funcțiile reproducătoare, ci, fiind un **antioxidant** *puternic*, *protejează* și împotriva **cancerului** și **îmbătrânirii** celulare.

✓ ***Vitamina B_6:*** Avocadoul este, pe lângă banană, **fructul** proaspăt *cel mai bogat* în această vitamină: 0,5 mg/100 g, o cantitate superioară chiar și celei care se găsește în carnea de vițel, care are 0,37 mg/100 g.

✓ ***Fier:*** Avocadoul are *cel mai mare* conținut de fier (1,02 mg/100 g) dintre toate **fructele** proaspete.

Studiind compoziția avocadoului, putem deduce că este unul dintre cele mai hrănitoare fructe. Dacă mai adăugăm și aroma lui

Preparare și utilizare

❶ **Proaspăt**: Avocadoul nu este un fruct în înțelesul culinar al termenului, din moment ce nu are acea dulceață și acea aciditate care caracterizează fructele. Datorită acestui fapt, avocadoul se combină foarte bine cu tot felul de salate și mâncăruri, dulci sau nu.
Avocadoul se consumă de preferat crud, cu suc de lămâie, care îl împiedică și să se înnegrească din cauza oxidării sărurilor de fier pe care le conține. Poate fi întins pe pâine, fiind un substitut eficient pentru unt și margarină.

❷ **Guacamole**: Deși există numeroase rețete, autenticul guacamole mexican se prepară din avocado pasat, ceapă tocată, suc de lămâie, sare și chili.

Avocadoul este unul dintre fructele proaspete cele mai bogate în grăsimi nutritive de valoare ridicată, proteine, vitaminele E și B_6, fier, precum și fibră vegetală. Se combină foarte bine cu tot felul de salate și alte mâncăruri vegetale.

Când se folosește în locul brânzei în salate, rezultă o reducere semnificativă a nivelului de calorii, grăsimi saturate, colesterol și sodiu.

delicată și versatilitatea sa culinară, ne putem explica rolul important pe care l-a jucat în dietele americanilor precolumbieni, care îl foloseau ca *substitut* pentru carne.

✓ ***Fibră:*** Cu 5% sau mai mult, avocadoul este fructul proaspăt cel mai bogat în fibră.

Astăzi, avocadoul este unul dintre fructele cele mai apreciate pentru valoarea sa nutrițională, precum și pentru proprietățile sale alimentare și terapeutice. Consumul de avocado este recomandat în special în următoarele cazuri:

• **Exces de colesterol**: Un paradox al avocadoului a fost descoperit în 1960, când W. C. Grant[17] a constatat că, dacă se consumă acest fruct, atât de bogat în grăsimi, nivelul de colesterol din sânge *scade*, nu crește. Aceste prime studii au fost făcute pe 16 bărbați cu vârsta cuprinsă între 27 și 72 de ani, care au mâncat cantități variate de avocado (de la jumătate de avocado până la un avocado și jumătate pe zi). Jumătate din subiecți au prezentat o scădere a nivelului colesterolului. Niciun subiect nu a prezentat o creștere a acestui nivel.

Mai recent, în 1992, s-a desfășurat un studiu similar la Spitalul General din Morella (Mexic).[18] Dieta folosită în acest caz conținea 30% din calorii sub forma grăsimilor, dintre care 75% proveneau din avocado. După două săptămâni, s-a constatat o *reducere* semnificativă a nivelului de **colesterol**, în special a fracțiunii LDL (lipoproteina cu densitate mică, în mod curent cunoscută sub numele de colesterol dăunător). Nivelul trigliceridelor din plasmă a *scăzut* de asemenea (**trigliceridele** sunt un tip de grăsime care circulă în sânge, vezi pag. 275).

În mod curios, aproape paradoxal, consumul de avocado, fruct bogat în trigliceride, practic scade acest tip de grăsimi în sânge. Aceasta este una dintre surprizele plăcute ale alimentelor de origine vegetală.

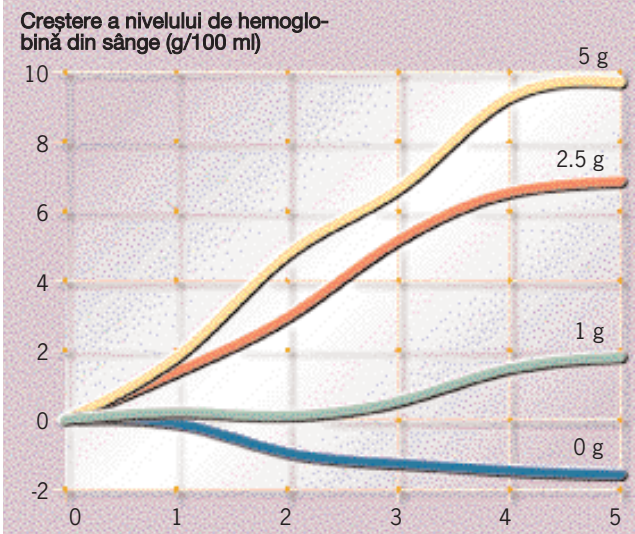
Acțiunea hipolipemiantă a avocadoului (reducerea nivelului de grăsime din sânge) se datorează, posibil, compoziției echilibrate de acizi grași sau conținutului *ridicat* de **fibră** vegetală, deși ar putea exista și alte cauze, necunoscute încă.

Din aceste motive, consumul regulat de avocado este *recomandat* pentru persoanele care prezintă exces de colesterol sau de trigliceride în sânge, precum și în toate celelalte cazuri de hiperlipidemie (creștere a nivelului grăsimilor din sânge).

• **Tulburări circulatorii**: Avocadoul este *recomandat* în caz de **arterioscleroză**, **hipertensiune** și boli **coronariene** în general. Acest lucru se datorează, pe lângă interesanta lui acțiune hipolipemiantă (reducerea nivelului de grăsimi din sânge), și conținutului *foarte scăzut* de ***sodiu*** și *foarte ridicat* de ***potasiu***.

• **Anemie**: ***Fierul*** din avocado este relativ bine asimilat. Prin urmare, consumul de avocado este încurajat pentru toate persoanele care au nevoie de surplusuri de fier, cum ar

Efectul antianemic al avocadoului[14]



Într-un experiment clasic, șoareci de laborator anemici au fost hrăniți cu cantități diferite de avocado (0,1, 2,5 și 5 g).

Rezultatul a fost că, cu cât li se dădea *mai mult avocado*, cu atât creștea nivelul de hemoglobină al animalelor, semn al *dispariției anemiei*.

fi **adolescenții** (în special fetele) și femeile **însărcinate**.

Avocadoul ar trebui să fie inclus în dieta tuturor persoanelor care sunt anemice din cauza pierderilor de sânge sau carenței de fier.

În mod normal, ***FIERUL*** din alimentele de origine vegetală, numit ***fier non-hem***, se absoarbe mai greu decât ***fierul hem*** din surse animale. Totuși fierul din avocado este *absorbit* ***mai bine*** decât cel din alte alimente de origine vegetală, posibil datorită conținutului de ***vitamina C***, care facilitează absorbția acestuia.

• **Tulburări nervoase**: Avocadoul conține grăsimi care sunt foarte importante pentru metabolismul sistemului nervos, cum ar fi **acidul *linoleic*** și ***fosfolipidele***. În plus, este foarte bogat în ***vitamina B₆***, una dintre cele mai importante vitamine pentru funcționarea bună a neuronilor. Pe baza acestor considerente, avocadoul este un aliment adecvat pentru persoanele care suferă de **nervozitate**, **iritabilitate** sau **depresie**.

• **Boli digestive**: Avocadoul este adecvat pentru dieta persoanelor care suferă de ulcer de stomac sau gastrită, datorită alcalinității lui și efectului emolient și protector pe care grăsimile lui îl au asupra mucoasei.

• **Diabet**: Până acum câțiva ani diabeticilor nu li se recomanda să mănânce avocado deoarece conține o monozaharidă compusă din șapte atomi de carbon, numită ***mannoheptulos***, care părea să cauzeze **hiperglicemie**[19] (nivel ridicat al glucozei din sânge) în cadrul experimentelor cu doze mari.

Studii mai recente[20] au demonstrat că, pentru diabetici, consumul de avocado este *deosebit de benefic*. Avocadoul nu doar că ajută la menținerea unui nivel normal al glicemiei (glucoza din sânge), însă scade și colesterolul și îmbunătățește profilul de lipide (compoziția de grăsimi) din sânge.

• **Diete revigorante**: Datorită valorii lui nutriționale extraordinare, digestiei ușoare și conținutului de **vitamina E**, avocadoul ar trebui să facă parte în mod regulat din dietele copiilor, ale adolescenților aflați în perioadele de creștere rapidă, ale atleților, ale adulților epuizați sau stresați, ale vârstnicilor și ale tuturor celor care doresc să-și **sporească vitalitatea** în mod natural și sănătos.

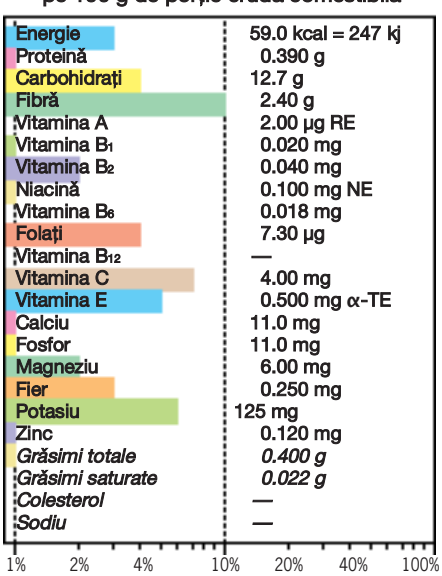
Para

Controlează în mod eficient presiunea sangvină

Engleză: *Pear*; ***Franceză***: *Poire*; ***Spaniolă***: *Pera.*

Descriere: *Fructul părului („Pyrus communis", L.), un arbore asemănător mărului, din familia botanică Rosaceae.*

PARA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Perele se remarcă prin conținutul de ***zaharuri*** (12,7%) și lipsa de proteine (0,39%) și grăsimi (0,4%). Cel mai abundent dintre aceste zaharuri este ***fructoza***, sau levuloza, ceea ce face ca perele să fie bine *tolerate* de **diabetici**.

Perele conțin cantități mici din vitaminele C, E și B. Cele mai importante dintre ***minerale*** pe care le conțin sunt potasiul, magneziul și fierul. Sunt de asemenea o sursă bună de ***oligoelemente***, cum ar fi cuprul, manganul și, într-o proporție mai mică, zincul. Conținutul de vitamine și minerale al perelor este puțin mai mare decât cel al merelor (vezi pag. 216).

Para este de asemenea o sursă bună de ***fibră*** vegetală (2,4%), cantitate ușor mai mică decât cea care se regăsește în măr (2,7%). Spre deosebire de măr, para conține o cantitate mai mare de fibră insolubilă bogată în lignină (materialul din care este făcut lemnul și tărâțele tari de grâu).[21]

Fibra solubilă este mai eficientă împotriva colesterolului, în schimb cea insolubilă este un laxativ mai eficient.

În ce privește componentele nenutritive, para conține o proporție mai scăzută de ***acizi organici*** decât mărul și o proporție mai mare de ***tanine***. Acestea sunt responsabile pentru efectul absorbant și antiinflamator al perelor.

Para este de asemenea diuretică, remineralizantă, ușor astringentă și revigorantă. Iată care sunt principalele sale indicații medicale:

• **Hipertensiune**: Capacitatea perei de a scădea presiunea sangvină a fost demonstrată încă din Antichitate și a fost atribuită efectului său diuretic. Astăzi se știe, de asemenea, că para *nu* conține ***sodiu***, mineral care tinde să rețină apa în organism, crescând astfel presiunea sangvină.

În plus, para este *foarte bogată* în ***potasiu***, mineral cu efect opus celui al sodiului. Există studii[22] care demonstrează că, cu cât este *mai mare aportul* de ***potasiu***, cu atât scade riscul de hipertensiune. Apar continuu noi studii care leagă dieta de hipertensiunea cu cauze aparent necunoscute.

Deși este diuretică și previne hipertensiunea, para este un fruct foarte suculent și potolește mult mai bine setea decât înghețata.

• **Insuficiență renală**: Para stimulează funcția renală, fiind astfel un fruct recomandat în cazuri de insuficiență renală cauzată de nefrită sau nefroză. Pe lângă faptul că *nu* conține ***sodiu*** și este *foarte săracă* în ***proteine***, para este o *sursă bună* de ***potasiu*** și are un ușor efect diuretic, toate aceste lucruri fiind benefice în disfuncțiile renale.

Consumul abundent de pere este recomandat în cazuri de **edem** cardiac sau renal (retenția fluidului).

• **Exces de acid uric**: Consumul de pere favorizează eliminarea prin urină a acidului uric și a altor substanțe azotate. Perele au un efect **alcalinizant** asupra sângelui, efect benefic în dietele de detoxificare folosite pentru a neutraliza excesul de reziduuri acide produse de o dietă bogată în carne.

• **Obezitate**: Para ar trebui să fie inclusă în dietele de slăbit, datorită acțiunii sale ușor diuretice și a efectului său depurativ.

• **Boli digestive**: Când este coaptă și moale, para se digeră rapid și ușor. Există dovezi care arată că, după 90 de minute de când a fost mâncată, para a fost digerată și a ajuns în intestinul gros. Are un efect *ușor* **astringent** și *acționează* împotriva **putrefacției intestinale și flatulenței** care apare în caz de colită (inflamarea intestinului gros) și dispepsie intestinală (indigestie la nivelul intestinelor).

Preparare și utilizare

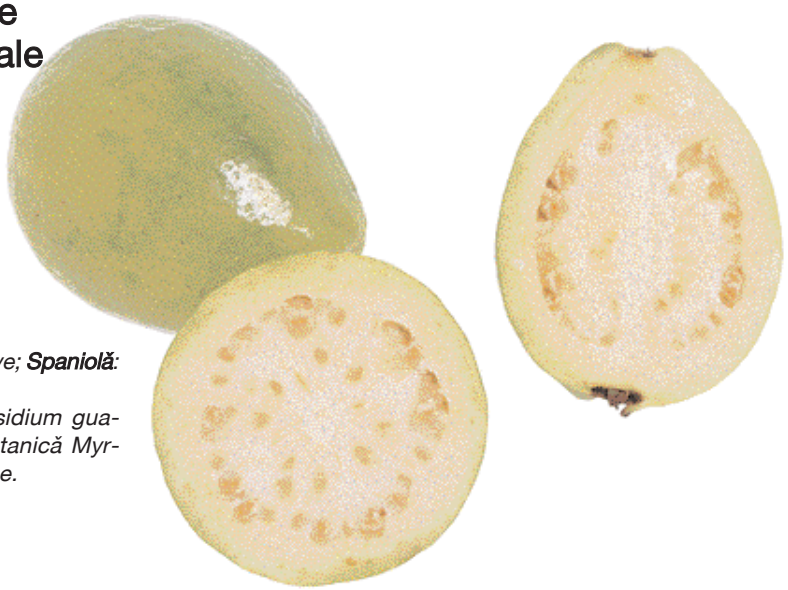
❶ **Crude**: Este important să mestecăm bine perele, în special pe cele care sunt tari și cu o textură nisipoasă. De regulă, ar trebui să fie curățate de coajă (din cauza potențialei contaminări externe). Totuși, în cazul perei, coaja are valoare alimentară datorită efectului ei diuretic. Desigur, trebuie să fie spălate bine și, dacă este posibil, cultivate organic.

❷ **Gătite**: Perele gătite sunt mai ușor de digerat, însă procesul de gătire le distruge majoritatea vitaminelor, zaharurile și mineralele rămânând intacte.

❸ **Compoturi și gemuri**.

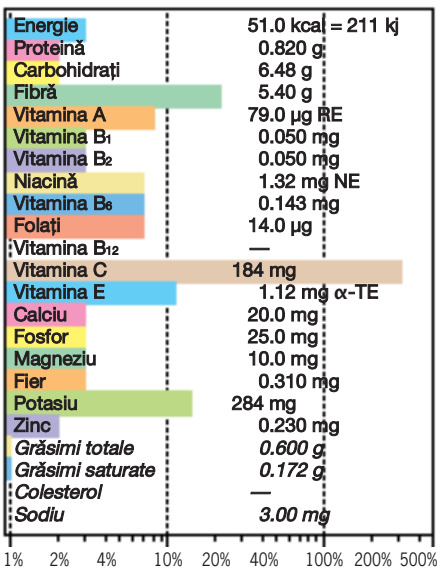
Guava

Reduce colesterolul și valorile ridicate ale tensiunii arteriale



***Engleză**: Guava; **Franceză**: Goyave; **Spaniolă**: Guayaba, Guava.*
***Descriere**: Fructul guavului („Psidium guajaba", L.), arbore din familia botanică Myrtaceaem, care atinge 6 m înălțime.*

GUAVA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Guava are un conținut *scăzut* de **proteine**, **grăsimi** (sub 1% din fiecare tip) și **carbohidrați** (6%), însă se remarcă prin cantitățile de:

✓ ***Vitamina C:*** Cu 184 mg/100 g, guava este printre fructele *cele mai bogate* în această vitamină. Doar acerola (vezi pag. 354) și măceașa (*EPM*, pag. 762) sunt mai bogate. Guava conține de asemenea cantități mici de **acizi** organici, cum ar fi acidul **citric** și acidul **malic**, care *facilitează* absorbția de **vitamina C** și îi conferă fructului gustul acid tipic.

✓ ***Carotenoizi:*** Aceștia sunt substanțe care se transformă în vitamina A și care au un *puternic efect* **antioxidant** în interiorul celulelor. Conținutul de carotenoizi al guavei este de 79 µg RE, ceea ce înseamnă că 100 g de pulpă acoperă 8% din nevoia zilnică de vitamina A. Acele soiuri cu pulpă roșiatică sunt cele mai bogate în carotenoizi și conțin

licopen, același carotenoid care se găsește și în roșii.

✓ ***Fibră vegetală:*** Mare parte din procentul de 5,4% este fibră solubilă, compusă din **pectină** și **mucilagiu**.

Guava conține de asemenea cantități însemnate de vitamine din grupul B (cu excepția vitaminei B_{12}) și de vitamina E, precum și de calciu, fosfor, magneziu și fier. Mineralul cel mai abundent este potasiul. Guava este *relativ bogată* și în ***oligoelemente***, cum ar fi zincul, cuprul și manganul.

Aplicațiile medicinale ale guavei sunt următoarele:

• **Hipertensiune**: Un studiu efectuat în India și publicat în *American Journal of Cardiology*[23] a descoperit că, adăugând guava la dietele zilnice a 61 de voluntari hipertensivi, presiunea sangvină sistolică scade cu 9 mm/Hg și cea diastolică cu 8 mm/Hg (echivalentul trecerii de la 150/90 mm Hg la 141/82 mm Hg). Aceste rezultate s-au obținut pe o perioadă de trei luni de consum regulat de guava. Deși rezultatele nu sunt spectaculoase, ele oferă un alt instrument în tratamentul hipertensiunii.

Nu se știe care anume dintre componentele guavei este responsabil de acest ușor efect hipertensiv, însă o contribuție certă o are faptul că acest fruct este *foarte sărac* în **sodiu** și *bogat* în **potasiu** și **fibră** vegetală.

Guava scade presiunea sangvină, nivelul colesterolului și al grăsimilor din sânge. De asemenea, neutralizează efectul nicotinei datorită conținutului său bogat de vitamina C.

O guavă, care poate cântări aproximativ 100 g, oferă de trei ori DZR de vitamina C pentru un adult.

• **Exces de colesterol**: Același experiment[23] a produs o reducere, per total, a colesterolului cu 9,9% și a trigliceridelor cu 7,7% (vezi pag. 275). Acest efect hipolipemiant (de reducere a lipidelor) al guavei se datorează conținutului *bogat* de **fibră** solubilă (**pectină**), care „mătură" intestinul și facilitează eliminarea prin fecale a colesterolului și a sărurilor biliare din care se sintetizează el.

• **Arterioscleroză**: Guava este un fruct excelent pentru menținerea unei bune sănătăți arteriale. Consumul acestuia *previne* factorii de risc care cauzează arterioscleroza: **hipertensiunea** și nivelul ridicat al **colesterolului**.

• **Dependența de nicotină**: Acesta este un alt factor important în rigidizarea arterelor. *Cantitatea mare* de ***vitamina C*** din guave este de *un mare ajutor* pentru persoanele **dependente de nicotină** care se află sub tratament, deoarece această vitamină *neutralizează* **nicotina**. Două sau trei guave pe zi constituie un desert excelent pentru cei care doresc să renunțe la fumat.

• **Oboseala fizică**: Guava are un efect **revigorant** asupra organismului. Este benefică, în combinație cu alte circumstanțe specifice, pentru cei care se află în convalescență după o boală infecțioasă și în cazuri de oboseală și debilitate provocate de o boală cronică.

Preparare și utilizare

❶ **Proaspătă**: Interiorul plin de semințe al guavei trebuie să fie bine mestecat sau strecurat. Partea exterioară a fructului nu are semințe și este mai moale. Fructul răscopt pierde din vitamina C și din fibră.

❷ **Produse industriale**: Guava se folosește la producerea a tot felul de siropuri delicioase, jeleuri și gemuri.

❸ **Pastă de guavă**: Produs tipic brazilian, preparat prin adăugarea de zahăr pulpei de guavă și prin concentrarea acestui amestec în urma fierberii. Este similar jeleului de gutuie.

Secara

Oferă flexibilitate arterelor

***Engleză**: Rye; **Franceză**: Seigle: **Spaniolă**: Centeno.*
***Descriere**: Fructul secarei („Secale cereale", L.), o plantă din familia botanică Gramineae. Se crede că secara provine din zâzania bărboasă, o iarbă considerată buruiană în lanurile de grâu și orz.*

SECARA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă

Energie	335 kcal = 1,403 kj
Proteină	14.8 g
Carbohidrați	55.2 g
Fibră	14.6 g
Vitamina A	—
Vitamina B_1	0.316 mg
Vitamina B_2	0.251 mg
Niacină	6.84 mg NE
Vitamina B_6	0.294 mg
Folați	60.0 µg
Vitamina	B12 —
Vitamina C	—
Vitamina E	1.87 mg α-TE
Calciu	33.0 mg
Fosfor	374 mg
Magneziu	121 mg
Fier	2.67 mg
Potasiu	264 mg
Zinc	3.73 mg
Grăsimi totale	*2.50 g*
Grăsimi saturate	*0.287 g*
Colesterol	—
Sodiu	*6.00 mg*

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%

Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Secara este similară grâului în compoziție, însă conține mai multe proteine și fibră. Conținutul de energie este de 335 kcal/100 g, similar de asemenea cu cel al grâului (331 kcal/100 g).

Deși îi lipsește provitamina A și vitaminele C și B_{12}, ca tuturor cerealelor, ceilalți nutrienți din secară sunt într-o proporție bună, cu excepția grăsimilor și a calciului, care nu sunt la fel de abundente ca la celelalte cereale:

✓ ***Carbohidrați:*** Aceștia formează mare parte din bob (55,2%), amidonul fiind constituentul principal. Granulele de amidon din secară, mai multe decât în celelalte cereale, sunt încapsulate în celuloză. Asta face ca digestia secarei să fie mai lentă, eliberarea moleculelor de glucoză făcându-se astfel puțin câte puțin. Datorită acestui lucru, secara nu produce o creștere bruscă a nivelului de glucoză din sânge; este sătioasă și bine tolerată de diabetici.

✓ ***Proteine:*** Secara este destul de bogată în proteine (14,8%), cantitate mai mare decât, de exemplu, cea din grâu (10,4%), deși conține mai puțină glutelină și gliadină, pro-

teine care formează glutenul. De aceea pâinea de secară este mai grea decât cea făcută din făină de grâu.

✓ *Vitamine:* Secara este o sursă bună de vitamine (B_1, B_2, B_6, E și niacină) și folați. Pentru că îi lipsește provitamina A și vitamina C, secara ar trebui să fie combinată cu fructe proaspete și legume care sunt bogate în aceste vitamine.

✓ *Minerale:* Secara este destul de bogată în ***fosfor, magneziu*** și ***fier***, precum și în ***zinc, seleniu*** și alte ***oligoelemente***. Totuși este deficitară în ce privește calciul, un alt motiv bun pentru a o consuma cu lapte sau produse lactate.

100 g de secară satisfac mai bine de un sfert din nevoia zilnică de ***fier*** și mai mult de o *treime* din cea de ***magneziu***; și toate astea *fără a conține deloc* ***sodiu***.

Secara este mult mai hrănitoare decât grâul, deși nu la fel de ușor digerabilă. Este indicată mai ales în următoarele cazuri:

• **Arterioscleroză și boli coronariene**: Secara conferă mai multă elasticitate pereților arteriali, mai multă fluiditate sângelui și îmbunătățește circulația. În realitate, această prevenire a degenerării arteriale este o trăsătură comună cerealelor integrale,[21] deși se pare că efectul secarei este mai pronunțat.

„Pumpernickel" este o pâine din secară integrală, originară din Germania. Este foarte bogată în vitaminele din grupul B și celuloză.

Conținutul de **antioxidanți**, cum ar fi **vitamina E** și seleniul, precum și conținutul ridicat de **fibră** de celuloză, explică în parte această proprietate a secarei.

Cei care suferă de arterioscleroză în oricare parte a organismului, în special în arterele coronariene, manifestată prin angină pectorală sau atac de cord, vor avea beneficii în urma consumului regulat de secară.

• **Hipertensiune**: Datorită efectului său favorabil asupra arterelor și conținutului *foarte scăzut* de **sodiu**, secara este de asemenea benefică și pentru persoanele care suferă de hipertensiune. Dacă se mănâncă sub formă de pâine, este de preferat să fie nesărată.

• **Constipație**: Conținutul bogat de **fibră** de celuloză, care este în principal insolubilă, face din secară un aliment valoros în dieta persoanelor care suferă de constipație.

• **Prevenirea cancerului de colon**: Pe lângă faptul că ajută la evitarea constipației, care este unul dintre factorii de risc pentru cancerul de colon, s-a demonstrat că pâinea de secară, mai mult decât oricare alta, reduce concentrația de acizi biliari, acid litocolic și acid deoxicolic din intestin.[24] Acești acizi, care sunt eliminați împreună cu fierea, au acțiune cancerigenă asupra mucoasei intestinale, pe lângă efectul de a potența alți precursori ai cancerului care se pot găsi în intestin, în special cei din carne.

Astfel, consumul regulat de secară este recomandat celor cu risc ridicat de cancer de colon, precum și celor care au fost operați, pentru a evita reapariția acestuia.

Preparare și utilizare

❶ **Cereală integrală**: Deși stratul exterior (tărâțele) este foarte dur, secara poate fi mâncată sub formă de fulgi, înmuind boabele crude pentru a face müsli.

❷ **Gătită**: După înmuiere timp de câteva ore, secara poate fi gătită ca orezul. Ar trebui gătită într-o oală sub presiune pentru a evita întărirea ei.

❸ **Făină**: Făina de secară nu este la fel de bogată în gluten ca cea de grâu, totuși se folosește la pâine. Făina de secară este mai densă decât cea de grâu deoarece conține mai puțin gluten, iar coca nu crește. În mod normal, făina de secară se combină cu cea de grâu.

❹ **Biscuiți uscați de secară**: Sunt ușori, crocanți și foarte gustoși. Sunt un aliment tipic în Germania și țările scandinave.

6

Alimente pentru sânge

BOLI	PAGINA
Anemia	125
Tromboza	124

ALIMENTE	PAGINA
Fasolea lată (Bobul)	136
Fisticul	134
Fructul pasiunii	132
Lămâia	128
Lintea	130
Sfecla roșie	126

MARE PARTE din **fierul alimentar** se găsește sub forma sărurilor ferice (***fier non-hem***), care provin din fructe, legume și ouă. Această formă chimică de fier se absoarbe însă cu o oarecare dificultate în intestine. Fierul din carne și pește, numit ***fier hem***, este mult mai ușor absorbit.

Numeroase experimente au arătat că **vitamina C**, în special cea din sucul de lămâie, poate *dubla* sau *tripla* rata de **absorbție** a **fierului non-hem** în intestine,[1] ba chiar poate **compensa** *efectele negative* pe care **fitații** (componente ale tărâței) sau polifenolii (**taninele**) le au asupra absorbției de fier.[2]

Majoritatea cazurilor de **anemie** sunt cauzate de carențe de **fier**, **acid folic** și **vitamina B_{12}**, de care organismul are nevoie pentru a produce **celulele roșii** din sânge. Consumul de **lămâie** și de **alimente de origine vegetală** *bogate în fier*, cum ar fi leguminoasele (fasole, linte, soia și derivatele ei), anumite legume verzi frunzoase (spanac, praz) sau cerealele (grâu, orez), **crește** *sem-*

nificativ **gradul de utilizare** a acestui mineral important.

Recomandarea curentă este ca **fiecare masă** să includă 25 mg de **vitamina C**, deoarece are un efect pozitiv asupra absorbției de fier.[3] Această cantitate este oferită de jumătate de lămâie.

Carnea nu este esențială pentru formarea de sânge. Sângele dezvoltat din alimente de origine vegetală este de o calitate superioară celui din alimente de origine animală.

Lapte de soia

Soia este leguminoasa cea mai bogată în fier. Derivatele ei sunt de asemenea surse bune pentru obținerea acestui mineral. De exemplu, brânza tofu conține 5,36 mg/100 g de fier (aproape de trei ori mai mult decât carnea sau brânzeturile moi), iar laptele, sau băutura, de soia conține 0,58 mg/100 g (aproape de 10 ori mai mult decât laptele de vacă).

TROMBOZA

Definiție

Sângele are tendința de a se coagula spontan. Grație acestei proprietăți, hemoragiile se opresc. Însă atunci când coagularea are loc în interiorul vaselor de sânge, se formează un cheag solid, sau trombus, care blochează libera circulație a sângelui prin vase. Acest proces se numește tromboză și se poate petrece în artere sau în vene. Consecințele sunt întotdeauna grave, de exemplu atac de cord sau atac cerebral.

Cauze

Factorii care **favorizează** tromboza sunt:

- **Arterioscleroza**
- O dietă bogată în **grăsimi saturate** și **sare**
- Excesul de **toxine** sau de material rezidual în sânge
- **Tutunul** și lipsa **activității fizice**

Dietă

Anumite alimente, în special **fructele**, pot contribui foarte mult la reducerea tendinței de formare de trombusuri în vasele de sânge.

Creșteți consumul	Reduceți sau eliminați
USTUROI	GRĂSIMI SATURATE
LĂMÂI	COLESTEROL
PORTOCALE	SARE
CEAPĂ	
STRUGURI	
FRUCTE	
SOIA	
ULEI DE MĂSLINE	
ULEI DE PEȘTE	

Portocale

Lămâile sau portocalele consumate împreună cu soia sau derivatele ei facilitează absorbția fierului pe care-l conține soia.

ANEMIA

Definiție
Cuvântul *anemie* înseamnă literalmente „lipsa sângelui”. Este însă folosit pentru a descrie o reducere a numărului de eritrocite (celule roșii) din sânge. Aceste celule sunt cele care îi dau sângelui culoarea roșie și care transportă oxigenul dătător de viață la toate celulele corpului.

Dietă
Anemia poate fi cauzată de diferite mecanisme, descrise în coloana alăturată.
Dieta joacă un rol **esențial**, deoarece alimentele oferă nutrienții necesari pentru producerea de celule de sânge:
- Fierul, proteinele, vitamina B_{12} și folații, sau acidul folic, sunt **cei mai importanți** dintre acești nutrienți.

Creșteți consumul

LEGUMINOASE
SOIA
FRUCTE
LEGUME VERZI FRUNZOASE
LUCERNĂ
NĂSTUREL
SFECLĂ ROȘIE
SPANAC
AVOCADO
SEMINȚE DE FLOAREA-SOARELUI
FISTIC
STRUGURI
FRUCTUL PASIUNII
PIERSICĂ
LĂMÂIE
SPIRULINA
MELASĂ
FIER
CARNE
VITAMINA B_{12}
FOLAȚI
VITAMINELE B, E ȘI C

Reduceți sau eliminați

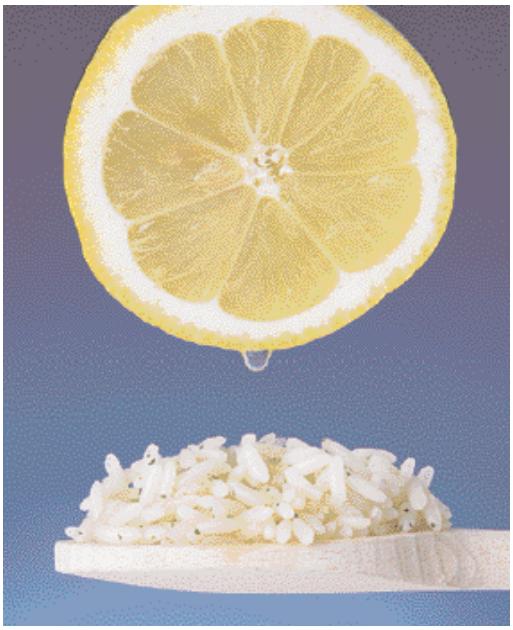
CEAI
TĂRÂȚE DE GRÂU
BĂUTURI ALCOOLICE
LAPTE

Lăstari de lucernă

Lăstarii de lucernă conțin aproape 1 mg de fier la 100 g, aproximativ aceeași cantitate pe care o conține și carnea de vită. Lucerna oferă de asemenea vitamina C, care facilitează absorbția fierului. Efectul general al lucernei este antianemic și tonic.

- Vitaminele B_1, B_2, B_6, C, E și cuprul sunt de asemenea nutrienți necesari pentru producerea de sânge.

Cauze
- **Producție insuficientă de sânge**: Eritrocitele (celulele roșii) trăiesc aproximativ 100 de zile, iar măduva spinării produce încontinuu noi celule de sânge. Pentru aceasta, măduva are nevoie de fier, proteine, acid folic și diverse vitamine. Nutrientul cel mai greu de găsit este fierul, iar anemia produsă în aceste împrejurări se numește anemie cauzată de **deficiența de fier**.
- **Pierdere de sânge** în urma unei hemoragii acute sau a unei hemoragii mai mici. În anumite cazuri, aceste hemoragii pot trece neobservate, așa cum se întâmplă cu sângerările stomacale sau intestinale.
- **Distrugerea celulelor din sânge**: Aceasta cauzează anemia **hemolitică**, în care celulele roșii din sânge sunt distruse din diferite cauze și de diverse boli.

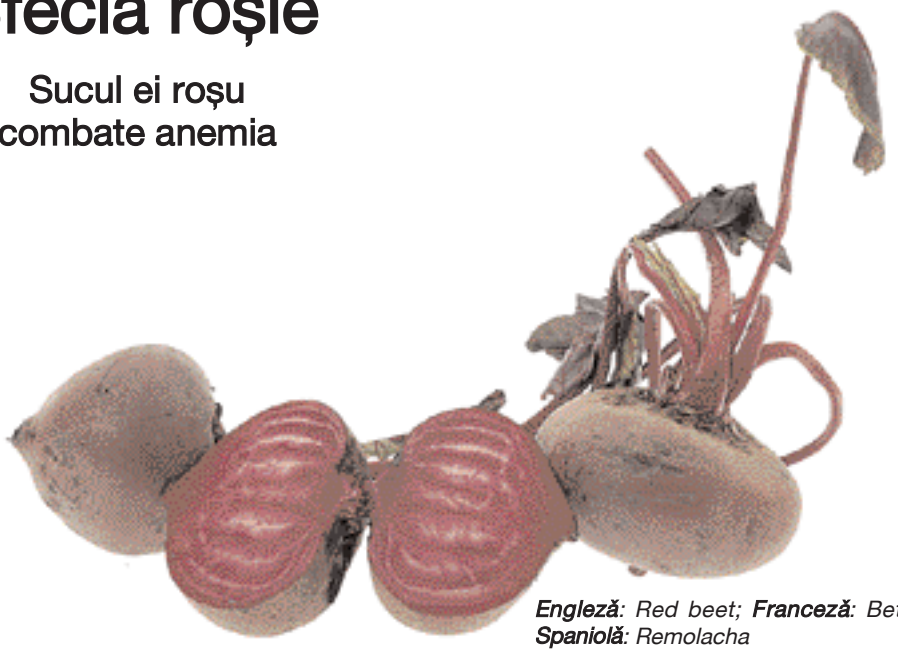


Practica asezonării mâncărurilor cu lămâie (de exemplu legumele și leguminoasele) are un beneficiu dublu:
- ***Ajută la asimilarea fierului din alimente;***
- ***Reduce nevoia de a adăuga sare pentru a da gust mâncărurilor.***

Recomandarea curentă este ca fiecare masă să ofere cel puțin 25 mg de vitamina C datorită efectului benefic pe care îl are în asimilarea fierului.[4] Sucul conținut de o jumătate de lămâie furnizează această cantitate.

Sfecla roşie

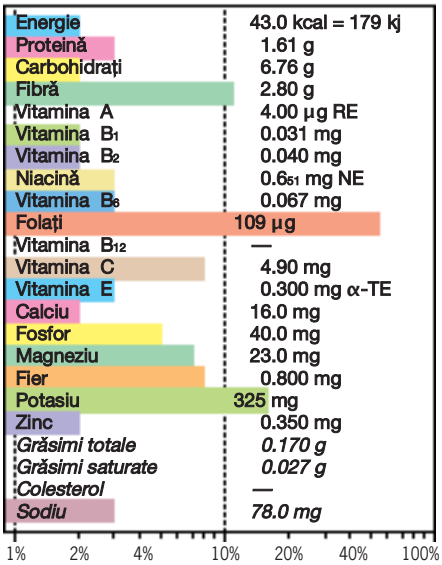
Sucul ei roşu combate anemia



***Engleză**: Red beet; **Franceză**: Betterave; **Spaniolă**: Remolacha*

***Descriere**: Rădăcina sub formă de tuberculi a sfeclei roşii („Beta vulgaris" L. ssp. „vulgaris" var. „conditiva" Alef.), o plantă erbacee din familia botanică Chenopodiaceae.*

SFECLA ROŞIE
Compoziţia
pe 100 g de porţie crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

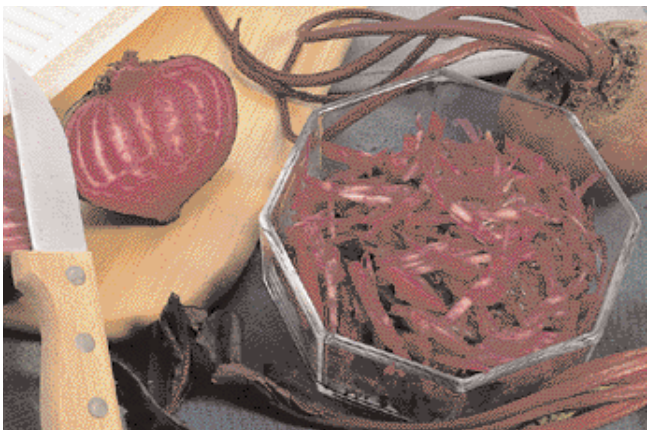
CULOAREA ROŞU-SÂNGERIU a sfeclelor dă o notă veselă salatelor şi mâncărurilor pe bază de cartofi. Însă e posibil ca sfecla roşie să conţină cu adevărat sânge?

Cei care au avut scaune sau urină de culoarea sângelui la câteva ore după ce au mâncat sfeclă s-ar putea să creadă asta. Ce sperietură! Însă nu este sânge, ci un pigment specific acestei plante, numit ***betacianină***.

Conform unui studiu desfăşurat la Universitatea din Sheffield (Marea Britanie), urina şi scaunele roşii după consumul de sfeclă este un fenomen care se întâmplă la 10%-14% din populaţie, apărând mai frecvent la persoanele cu deficienţă de fier sau care au dificultăţi de absorbţie a fierului la nivel intestinal. Aşadar, dacă sunteţi surprinşi de aceste dejecţii roşii, ar trebui să fiţi recunoscători că această plantă v-a avertizat

de o posibilă carență de fier sau de posibile probleme digestive.

Totuși nu ar trebui să vă îngrijorați prea mult: Sfecla nu doar vă avertizează de problemă, ci și ajută la rezolvarea ei, datorită efectului ei antianemic și reglator asupra aparatului digestiv.



PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Carbohidrații (zaharurile), cum ar fi **zaharoza** și **fructoza**, sunt predominanți în compoziția sfeclei, putând ajunge până la 10% din greutatea ei. Aceasta face ca sfecla roșie să fie una dintre legumele *cele mai* **bogate în zahăr**, fiind întrecută numai de alte soiuri de sfeclă. Consumul de sfeclă roșie are următoarele efecte benefice asupra organismului:

• **Antianemic**: Acțiunea antianemică a sfeclei roșii este bine cunoscută și a fost descrisă, printre alții, și de dr. Schneider.[5] Conținutul ei de fier (0,8 mg/100 g) și de vitamina C (4,9 mg/100 g), care facilitează absorbția acestui mineral, este destul de modest și, în sine, nu explică efectul **antianemic** al sfeclei roșii. Există probabil un component neidentificat, care stimulează **hematopoieza** (producerea de celule de sânge în măduva spinării).

Consumul a 50-100 ml de ***SUC* crud** și *proaspăt preparat* de sfeclă ❶ înainte de mese, de două ori pe zi, are *cel mai puternic* ***efect antianemic***. Acest lucru se observă în special la pacienții care nu răspund bine la tratamentul cu fier, așa cum se întâmplă în cazul anemiei cauzate de producția scăzută de sânge în măduva spinării (anemia hipoplastică).

• **Alcalinizant**: Nivelul mare de săruri minerale din sfeclă, în special ***potasiu, calciu și magneziu***, explică efectul alcalinizant al acesteia asupra sângelui. Sfecla este recomandată în cazuri de **gută**, creștere a nivelului de **acid uric** din sânge și diete **bogate în grăsimi** și sărace în legume.

• **Hipolipemic**: Rădăcina de sfeclă conține o cantitate considerabilă de fibră vegetală, care are proprietatea de a facilita activitatea intestinală și, mai presus de toate, de a scădea nivelul de colesterol din sânge prin reducerea cantității absorbite în intestine. Este foarte recomandat așadar ca sfecla roșie să fie inclusă frecvent în dieta persoanelor care doresc să reducă nivelul colesterolului ❷, ❸.

• **Laxativ** ușor datorită conținutului de fibră.

• **Aperitiv**: Sfecla crește producția de suc gastric și tonifiază stomacul.

• **Anticancerigen**: Dr. Schneider[5] face referire la diverse experimente care s-au făcut în Ungaria și Germania, în care tumori canceroase au fost reduse sau eliminate prin administrarea unei doze zilnice de 250 g de sfeclă răzuită sau 300-500 ml de suc. Aceste efecte au fost constatate atunci când sucul a fost fiert și concentrat pentru a-l face mai tolerabil pentru stomac, ceea ce sugerează că, oricare ar fi acea substanță anticancerigenă, este rezistentă la căldură.

Preparare și utilizare

❶ **Suc proaspăt**: Aroma sucului de sfeclă este neplăcută, dar poate fi amestecat cu alte sucuri sau îndulcit cu miere pentru a-l face mai plăcut la gust. Nu ar trebui să se bea mai mult de 50-100 ml o dată, pentru a evita indigestia.

❷ **Răzuită crudă**: Sfecla preparată în acest mod poate fi dreasă cu lămâie și ulei.

❸ **Fiartă**: Sfecla fiartă este mai digerabilă. Ar trebui să se fiarbă cel puțin o oră. Este mai ușor de decojit dacă se pune în apă rece când este încă fierbinte.

Lămâia

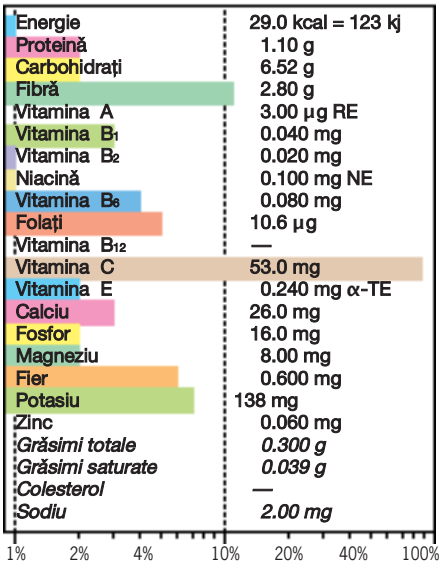
Curăță și regenerează sângele

O lămâie de mărime medie, cântărind aproximativ 150 g, furnizează **DZR** (doza zilnică recomandată) de **vitamina C** pentru un adult nefumător (aproximativ 60 mg). **Fumătorii** au nevoie de această vitamină într-o cantitate **cu 50% mai mare**.

***Engleză**: Lemon; **Franceză**: Citron; **Spaniolă**: Limón, limón agrio.*

***Descriere**: Lămâia este fructul conglomerat al lămâiului („Citrus limon", Burm.), un arbore peren spinos, din familia botanică Rutaceae, care poate atinge între 3 și 6 m înălțime.*

LĂMÂIA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: În compoziția lămâii, iese în evidență **vitamina C**, într-o cantitate puțin mai mică decât cea din portocală. Lămâile nu au practic nicio proteină și nicio grăsime și aproximativ 6,5% carbohidrați.

Totuși cele mai interesante componente ale lămâilor, din punct de vedere dieto-terapeutic, nu sunt nutrienții, ci așa-numitele substanțe însoțitoare, sau ***ELEMENTE FITOCHIMICE***. Acestea sunt substanțe lipsite de orice fel de calorie, nefiind nici vitamine, nici săruri minerale, așa că nu pot fi considerate nutrienți.

✓ **Acizi organici** (între 6 și 8%), dintre care predominant este **acidul citric**, urmat de cantități *mai mici* de acid **malic**, acid **acetic** și acid **formic**. Acești acizi potențează acțiunea acidului ascorbic, sau **vitamina C**, și au un *important efect* **antiseptic**.

✓ **Flavonoizi**, între care predomină **hesperidina** și **diosmina**. Aceștia se găsesc în coaja și pulpa lămâii. Au următoarele roluri fiziologice:
– **Sunt antioxidanți**
– **Protejează capilarele**
– **Sunt anticancerigeni**

✓ **Terpene**: Acestea sunt substanțele care le conferă fructelor citrice aroma lor unică. Se găsesc în principal în coajă. Cea mai abundentă este **d-limonena**, cu *doveditele* sale efecte **detoxifiante** și **anticancerigene**.

Deși lămâia afectează întregul organism, aplicațiile sale clinice derivă în special din efectele pe care le are asupra sângelui:
– **Antianemic**: Îmbunătățește absorbția fierului.
– **Îmbunătățește fluiditatea sângelui**, prevenind astfel tromboza.
– **Depurativ**, facilitând eliminarea toxinelor din sânge.

Din aceste motive, lămâile sunt recomandate în special în următoarele cazuri:

• **Anemie**: Lămâile ar trebui să facă parte în mod regulat din dieta tuturor persoanelor care suferă de anemie. Deși conținutul lor de fier este foarte scăzut, ele sunt un **antianemic** *foarte puternic*, deoarece *cresc absorbția* **fierului** furnizat de alte alimente de origine vegetală.

• **Tulburări ale circulației**: **Hesperidina** și alți **flavonoizi** din lămâi întăresc pereții capilarelor, îmbunătățesc elasticitatea arterelor și reduc tendința sângelui de a se coagula excesiv.

Consumul de lămâi este recomandat în cazuri de **arterioscleroză**, tendință spre **tromboză, edem** (retenția fluidelor în țesuturi) și ori de câte ori e nevoie să se îmbunătățească fluiditatea sângelui și circulația.

• **Exces de acid uric**: Lămâia este *extrem* de eficientă în *eliminarea* acidului uric, produs rezidual generat încontinuu de organism, care trebuie eliminat prin urină. Acidul uric excedentar se depozitează în încheieturi, cauzând **artrită** și dureri **reumatice**. Produce **nefrita** (inflamarea) rinichilor.

• **Calculi renali**: Tratamentul cu lămâi **(3)** este foarte eficient în rezolvarea problemei calculilor renali, mai ales atunci când aceștia sunt formați din săruri ale acidului uric (urați).

• **Infecții**: Datorită conținutului de **vitamina C** și **substanțe fitochimice**, lămâile *îmbunătățesc* capacitatea **sistemului imunitar** de a rezista la infecții. Consumul de lămâi este adecvat pentru toate tipurile de boli infecțioase, fie că sunt virale, fie că sunt bacteriene.

• **Cancer: *D-limonena***, o terpenă aromată care se găsește în lămâie, *în special* în *COAJĂ*, este capabilă să neutralizeze anumite substanțe cancerigene, după cum au demonstrat studiile.[6]

Preparare și utilizare

❶ Suc proaspăt: Datorită acidității lor ridicate, lămâile nu se mănâncă de obicei ca fructe; se consumă doar sucul lor. Este *important* să includem și **coaja** (dacă nu are pesticide), deoarece multe dintre terpenele aromate, de mare valoare medicinală, sunt concentrate acolo.

❷ La **asezonarea** diverselor mâncăruri: Sucul de lămâie potențează aroma, digerabilitatea și proprietățile tuturor legumelor verzi frunzoase, ale orezului și ale leguminoaselor.

❸ Tratament cu lămâi: Acest tratament durează două săptămâni. În prima zi, se bea, cu jumătate de oră înainte de micul dejun, sucul dintr-o lămâie diluat cu apă. În zilele următoare, se adaugă câte o lămâie în fiecare zi, până se ajunge la șapte lămâi. Apoi, ordinea se inversează, până când se ajunge din nou la o lămâie în ultima zi.

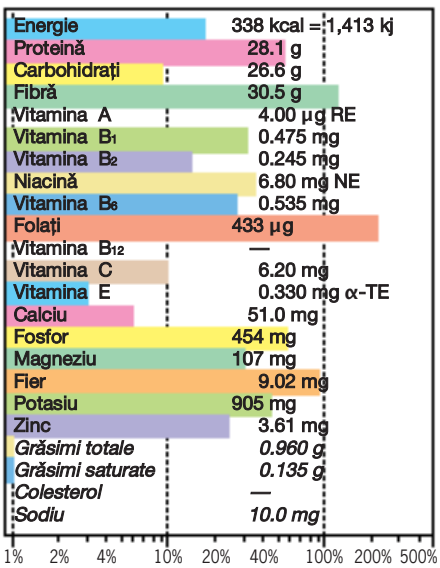
Copiii, vârstnicii, persoanele cu **carențe de calciu,** care suferă de **insuficiență renală** sau **anemie *nu ar trebui*** să urmeze tratamentul cu lămâie. În aceste cazuri nu sunt recomandate cantități mari de lămâi.

Lintea

Bogată în fier și fibră

***Sinonime științifice**: „Lens esculenta”, Moench., „Ervum lens”, L.*
***Engleză**: Lentils; **Franceză**: Lentille;*
***Spaniolă**: Lenteja.*
***Descriere**: Sămânța lintei („Lens culinaris”, Medik.), plantă erbacee din familia botanică Leguminosae. Fructul acestei plante constă în două păstăi care conțin una sau două semințe – lintea.*

LINTEA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Lintea este un aliment foarte concentrat, conținând doar 11,2% apă. Aceasta face din linte o remarcabilă sursă de energie, furnizând 338 kcal/100 g. Mare parte din energie provine din proteine și carbohidrați, din moment ce lintea nu conține practic nicio grăsime (sub 1%).

100 g de linte crudă (suficientă pentru a prepara o porție mare sau două mici) îndeplinesc majoritatea sau chiar toate nevoile nutriționale ale unui bărbat adult:

✓ ***Proteine*** (28,1 g): mai mult de jumătate (53%) din DZR.

✓ ***Fibră*** (30,5 g): aproape 125% din DZR.

✓ ***Vitamina B1*** (0,475 mg): aproape o treime (32%) din DZR.

✓ ***Vitamina B6*** (0,535 mg): mai mult de un sfert (27%) din DZR.

✓ ***Folați*** (433 µg): mai mult decât dublu (216%).

✓ ***Magneziu*** (107 mg): aproape o treime (31%).

✓ ***Fier*** (9 mg): 90%.

✓ ***Potasiu*** (905 mg): aproape jumătate (45%).

✓ ***Zinc*** (3,61 mg): aproape un sfert (24%).

✓ ***Cupru*** (0,852 mg): mai mult de jumătate (57%).

Toate acestea sunt furnizate de o porție de linte. Nu e de mirare că Esau și-a vândut dreptul de întâi-născut fratelui său Iacov, patriarhul biblic, pentru o oală din această leguminoasă hrănitoare.

Totuși, chiar dacă în linte se regăsește o concentrație atât de mare din acești nutrienți, alții sunt în cantități **mici** sau chiar lipsesc complet:

– Acizi grași polinesaturați, deoarece nu conține practic nicio grăsime;
– Provitamina A și vitaminele C și E;
– Calciu;
– Vitamina B_{12}, ca, de altfel, la toate alimentele de origine vegetală.

Lintea este recomandată mai ales în următoarele cazuri:

• **Anemie**: Lintea este o **sursă excelentă** de **fier**, furnizând 9 mg/100 g. Această cantitate

Preparare și utilizare

❶ **Gătită**: Așa se mănâncă în mod obișnuit lintea. Căldura de la gătit descompune și înmoaie fibrele de celuloză, îmbunătățindu-i digerabilitatea. Distruge de asemenea și lectina (o proteină toxică), prezentă în toate leguminoasele crude. Este mai eficient să înmuiați lintea timp de câteva ore, înainte de a o găti.

❷ **Piure**: Piureul de linte este mai ușor de digerat decât boabele întregi, mai ales dacă se îndepărtează și coaja în timpul preparării. Aceasta conține polizaharide nedigerabile, care cauzează flatulență intestinală.

❸ **Făină**: Se folosește în țările din Africa de Nord și din Orientul Mijlociu și Apropiat. Se amestecă împreună cu făinuri de cereale pentru a spori cantitatea de proteină alimentară.

Lintea este foarte bogată în folați și fier, doi nutrienți care sunt importanți mai ales pentru femeile tinere și pentru cele care plănuiesc să rămână însărcinate. Fierul și folații contribuie la evitarea anemiei.

este mult mai mare decât cea pe care o conțin carnea (2 mg/100 g) și ouăle (1,44 mg/100 g).

Însă, pe lângă fier, lintea oferă cantități mari din alți nutrienți, care contribuie la producerea de eritrocite (celulele roșii din sânge): **folați** (un factor vitaminic din grupul B) și **cupru** (un oligoelement).

• **Constipație**: Conținutul *ridicat* de **fibră** al lintei, excesiv pentru unele intestine sensibile, acționează pentru stimularea peristaltismului în intestine.

• **Diabet**: Deși lintea este bogată în carbohidrați, moleculele de glucoză ale acestora sunt eliberate treptat în intestin, fără să provoace creșteri bruște ale nivelului de zahăr în sânge. Datorită acestui fapt, lintea este recomandată în dietele diabeticilor,[7] ca, de altfel, toate leguminoasele, în ciuda părerilor și interzicerilor susținute mai demult.

• **Colesterol ridicat**: Fibra din linte colectează colesterolul din alte alimente, precum și acizii biliari, care sunt materia primă pentru sinteza colesterolului în organism, și le elimină prin fecale. Prin urmare, consumul de linte este adecvat pentru cei care vor să reducă nivelul colesterolului.

• **Sarcină**: Mâncând linte, femeile însărcinate pot obține **fier** *din abundență*, pentru a evita anemia cauzată de sarcină, **fibră**, pentru a ajuta evacuarea, și cantități mari de **folați**, care previn malformațiile fetale ale sistemului nervos.

(Vezi tabelul „Alimente care se combină bine cu lintea”, pag. 135)

Fructul pasiunii

Fruct bogat în fier

Fructul pasiunii de culoare galbenă este de asemenea apreciat pentru aroma sa delicată. Este copt atunci când coaja este un pic încreţită şi are culoarea galben aprins.

Fructul pasiunii de culoare roşu închis, când este copt, are o coajă destul de încreţită şi este de un purpuriu aprins la culoare.

***Sinonime**: Granadilla, Pepene sălbatic.*

***Engleză**: Passion fruit; **Franceză**: Grenadille; **Spaniolă**: Fruta de la pasión, Pasionaria, Maracuyá.*

***Descriere**: Fructul unor soiuri diferite de „Passiflora edulis", Sims., o plantă agăţătoare din familia botanică Passifloraceae. Este aproximativ de mărimea şi forma unui ou. Culoarea variază în funcţie de soi, de la purpuriu la galben. Are o pulpă gelatinoasă, plină de seminţe negre.*

FRUCTUL PASIUNII
Compoziţia
pe 100 g de porţie crudă comestibilă

Energie	97.0 kcal = 408 kj
Proteină	2.20 g
Carbohidraţi	13.0 g
Fibră	10.4 g
Vitamina A	70.0 µg RE
Vitamina B_1	—
Vitamina B_2	0.130 mg
Niacină	1.50 mg NE
Vitamina B_6	0.100 mg
Folaţi	14.0 µg
Vitamina B_{12}	—
Vitamina C	30.0 mg
Vitamina E	1.12 mg α-TE
Calciu	12.0 mg
Fosfor	68.0 mg
Magneziu	29.0 mg
Fier	1.60 mg
Potasiu	348 mg
Zinc	0.100 mg
Grăsimi totale	*0.700 g*
Grăsimi saturate	*0.059 g*
Colesterol	—
Sodiu	*28.0 mg*

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%

Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

EXISTĂ DIFERITE SPECII din genul *Passiflora* cu fructe comestibile, toate foarte aromate, cu gust acrişor. Cele mai răspândite şi utilizate sunt cele cunoscute sub numele de „fructul pasiunii", numite şi **granadilla**.

PROPRIETĂŢI ŞI INDICAŢII: Pulpa fructului pasiunii este gelatinoasă şi foarte aromată. Se remarcă următorii nutrienţi:

✓ ***Zaharuri:*** Deşi, din cauza gustului acid, nu pare să fie adevărat, aceste fructe conţin o cantitate considerabilă de zahăr (13%), compusă din părţi aproape egale de glucoză, fructoză şi zaharoză.

✓ ***Proteine:*** Cu 2,2%, este unul dintre fructele proaspete cele mai bogate în proteine.

✓ ***Fier:*** Este probabil unul dintre fructele proaspete cele mai bogate în fier (1,6 mg/100 g), urmat la mare distanță de gutuie (0,7 mg), lămâie (0,6 mg), zmeură (0,57 mg) și cherimoya (0,5 mg). Fructul pasiunii întrece chiar și oul în ce privește conținutul de fier (1,41 mg) și se apropie de carne în această privință (aproape 2 mg/100 g). Deși acest fier este de origine vegetală, de tipul ***non-hem***, și se absoarbe mai greu decât cel de origine animală, prezența simultană a ***vitaminei C*** *sporește* semnificativ absorbția acestui mineral.

✓ ***Alte minerale:*** Fructul pasiunii este destul de bogat în magneziu, calciu, fosfor și potasiu.

✓ ***Vitamine:*** 100 g de pulpă de fructul pasiunii furnizează 30 mg de **vitamina C**, jumătate din **DZR** (doza zilnică recomandată). Mai conține și provitamina A, vitaminele B_2, B_6 și E, precum și niacină și acid folic.

✓ ***Fibră:*** Pulpa fructului pasiunii este unul dintre produsele de origine **vegetală** cele mai bogate în fibră **solubilă** (pectină și mucilagiu).

✓ ***Substanțe aromatice nenutritive:*** Aroma plăcută a fructului pasiunii se datorează combinației dintre mai mult de 100 de substanțe chimice.[8] Efectul ușor sedativ al acestui fruct se poate datora unora dintre aceste substanțe aromatice, care se găsesc în concentrații mult mai mari în frunzele și inflorescența florii pasiunii (*Passiflora incarnata*, L.), folosită ca plantă medicinală.

Preparare și utilizare

❶ **Proaspăt**: Pulpa gelatinoasă se ia cu lingura, folosind coaja pe post de bol. Separarea semințelor de pulpă în gură este un mic inconvenient.

❷ **Suc**: Pulpa se filtrează printr-o strecurătoare, apoi se pune în blender.

❸ Ca o **completare** la felurile de mâncare din fructe și la diverse deserturi proaspete sau congelate, oferindu-le astfel o notă exotică.

Cum se extrage sucul de fructul pasiunii:
1. Îndepărtați pulpa cu o lingură.
2. Strecurați-o ca să îndepărtați semințele.
3. Pasați-o în blender până capătă o consistență omogenă.

Pulpa și sucul fructului pasiunii sunt răcoritoare, stimulează funcția digestivă și sunt ușor sedative, deși cea mai importantă utilizare medicinală a lor este ca antianemice. Acestea sunt indicațiile lor medicale:

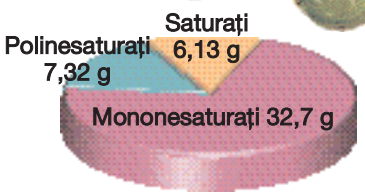
• **Anemie cauzată de deficiență de fier**: Datorită conținutului foarte ridicat de fier și de vitamina C, care facilitează absorbția acestui mineral, fructul pasiunii este excelent pentru anemici.

• **Constipație**: Pulpa gelatinoasă ❶ și, într-o măsură mai mică, sucurile care se extrag din ea, au o acțiune ușor laxativă și protejează de asemenea mucoasa intestinală.

• **Nervozitate și anxietate**: Deși efectul său sedativ este mult mai blând decât cel al frunzelor și inflorescențelor florii pasiunii,[9] este bun pentru persoanele care doresc să-și relaxeze sistemul nervos.

Fisticul

Nuca cea mai bogată în fier



Distribuția procentuală a acizilor grași

Engleză: *Pistachio*; ***Franceză***: *Pistache*; ***Spaniolă***: *Pistacho.*

Descriere: *Sămânța fisticului („Pistacia vera", L.), un arbust peren din familia botanică Anacardiaceae.*

FISTICUL
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă

Energie	577 kcal = 2,416 kj
Proteină	20.6 g
Carbohidrați	14.0 g
Fibră	10.8 g
Vitamina A	23.0 µg RE
Vitamina B_1	0.820 mg
Vitamina B_2	0.174 mg
Niacină	5.80 mg NE
Vitamina B_6	0.250 mg
Folați	58.0 µg
Vitamina B_{12}	—
Vitamina C	7.20 mg
Vitamina E	5.21 mg α-TE
Calciu	135 mg
Fosfor	503 mg
Magneziu	158 mg
Fier	6.78 mg
Potasiu	1093 mg
Zinc	1.34 mg
Grăsimi totale	*48.4 g*
Grăsimi saturate	*6.13 g*
Colesterol	—
Sodiu	*6.00 mg*

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%

Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

CU VREO 1700 DE ANI înainte de Hristos, fisticul era deja considerat unul dintre „cele mai bune roade ale țării", alături de miere și migdale, conform cuvintelor patriarhului Iacov, care trăia în Palestina.[10] De atunci, s-a răspândit în jurul Mediteranei și, mai recent, în America de Nord.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Forma și compoziția fisticului sunt asemănătoare cu cele ale semințelor de pin (vezi pag. 56), însă acesta are mai multe ***proteine*** (până la 20,6% din greutate) și mai puține ***grăsimi*** (48,4%). Conținutul de carbohidrați al acestuia este de asemenea considerabil (până la 14%).

Este în schimb relativ sărac în ***provitamina A*** și ***vitamina C***, însă *foarte bogat* în ***minerale***, oferind potasiu, magneziu, fosfor și calciu.

Însă fisticul se remarcă în special pentru conținutul mare de fier (6,78 mg/100 g), ca-

Preparare și utilizare

❶ **Prăjit**: Fisticul se mănâncă de regulă ușor prăjit. Trebuie evitat excesul de sare.

❷ Fisticul este foarte apreciat la prepararea **deserturilor** și a **înghețatei** datorită aromei sale fine.

re se apropie de cel al lintei (vezi pag. 130). Conține oligoelemente valoroase, cum ar fi cuprul (1,2 mg/100 g), care, conform investigațiilor recente, facilitează absorbția și asimilarea fierului.[11] Combinația fier–cupru produce un efect antianemic, care este de departe superior oricărui preparat farmaceutic care se bazează doar pe fier.

Efectul **antianemic** al fisticului este *amplificat* dacă este consumat *împreună cu* **fructe** și **legume** proaspete bogate în **vitamina C**. Este bine știut faptul că vitamina C *ameliorează* foarte mult *absorbția* de **fier** în intestin.

Persoanele care suferă de **anemie cauzată de deficiență de fier** pot obține beneficii în urma consumului regulat de fistic.

continuare din pagina 131

Alimente care se combină bine cu lintea

Aceste alimente compensează deficiențele nutriționale ale lintei și, în consecință, se combină foarte bine cu aceasta.

Lămâia

Lămâile oferă **vitamina C**, care crește absorbția fierului din linte, pe lângă faptul că îi și îmbunătățește aroma.

Cerealele

Acestea sunt bogate în aminoacidul esențial **metionină**, care lipsește în general din leguminoase. Orezul este cereala care se combină cel mai bine cu lintea.

Verzele, spanacul și produsele lactate

Acestea sunt bogate în **calciu**, care se găsește în cantități foarte mici în linte.

Morcovii

Morcovii oferă **provitamina A**, care nu se găsește în linte.

Fasolea lată
(bobul)

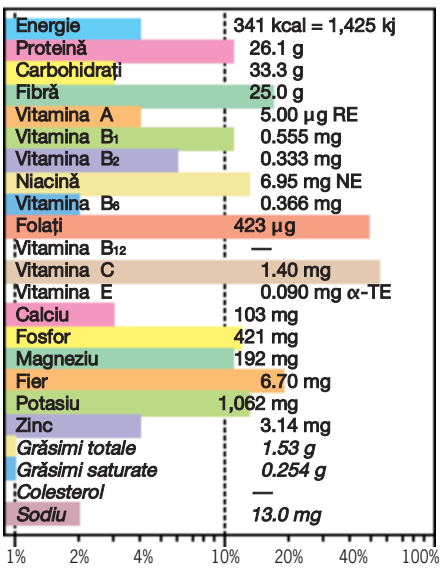
Hrănitoare și bogată în fier

***Sinonime**: Fasole Fava, fasole-de-câmp, fasole-căpușă, fasole Windsor.*

***Engleză**: Fava bean; **Franceză**: Fève; **Spaniolă**: Haba.*

***Descriere**: Semințele fructului fasolei late („Vicia faba", L.), o plantă erbacee din familia botanică Leguminosae, ale cărei tulpini ating aproape 1 m înălțime. Din punct de vedere botanic, fructul este o păstaie verde cărnoasă, de 15-25 cm lungime, care conține 6-7 semințe (fasolea propriu-zisă).*

FASOLEA LATĂ
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

OAMENII mănâncă fasole lată de mii de ani. E posibil să fie cea mai veche leguminoasă cultivată.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Fasolea lată proaspătă conține o cantitate considerabilă de **proteină** de *înaltă calitate* biologică (26,1%), carbohidrați, în principal sub formă de amidon (33,3%), și aproape niciun pic de grăsime (1,53%). Dintre vitamine, predomină vitamina B_1 (0,555 mg/100 g), folații (423 µg), precum și vitamina C (1,40 mg/100 g), din ultima fasolea lată conținând aproape jumătate din cât conține lămâia.

***Fierul** este cel mai abundent **mineral** în fasolea lată (6,7 mg/100 g), găsindu-se în can-*

Fasolea Fava este o sursă bună de fier, așa că este ideală pentru atleți și tineri, pentru a le stimula producția de sânge.

Preparare și utilizare

❶ **Crudă**: Se poate consuma și așa când este proaspătă și moale, deși nu este întotdeauna bine tolerată. Îndepărtarea cojii poate ajuta la prevenirea flatulenței și a tulburărilor digestive.

❷ **Gătită**: Este modalitatea de consum recomandată. Căldura și apa dezactivează cantitățile mici de lectină (o proteină toxică) pe care le poate conține, lucru valabil în dreptul tuturor leguminoaselor. Pentru a distruge orice toxină și a face fasolea perfect digerabilă, e nevoie doar de o perioadă scurtă de fierbere sau de gătire la aburi.

❸ **Uscată**: Uscarea este modalitatea tradițională de a păstra fasolea lată, deși, în felul acesta, își pierde o parte semnificativă din conținutul de vitamine (nu însă și mineralele). Fasolea lată uscată necesită un timp de gătire destul de lung.

tități aproape la fel de mari ca în carne. Acesta este un fier ***non-hem***, a cărui ***absorbție*** este *îmbunătățită* de prezența simultană a ***vitaminei C***.

Fasolea lată este recomandată în cazuri de **anemie** cauzată de deficiență de fier, precum și în timpul sarcinii, pentru adolescenți, atleți și persoanele care se recuperează după boli infecțioase sau intervenții chirurgicale.

Favism

*Un mic procent din populația țărilor mediteraneene suferă de **intoleranță** ereditară la fasolea lată. Când mănâncă fasole lată, aceste persoane prezintă hemoliză (distrugerea celulelor sangvine) și numeroase alte tulburări, fenomen cunoscut sub numele de favism.*

7

Alimente pentru aparatul respirator

Boli	pagina
Astmul	141
Bronșita	140
Detoxificarea de tutun	141
Tusea	140

Alimente	pagina
Ceapa	142
Curmala	148
Smochina	146

DIETA ne influențează starea aparatului respirator mai mult decât credem. Anumite alimente, cum ar fi laptele și ouăle, pot precipita crizele astmatice. Altele, cum ar fi ceapa sau usturoiul, luptă cu bronșita. Fructele și legumele bogate în betacaroten ne protejează împotriva cancerului pulmonar.

O investigație desfășurată în Anglia și Țara Galilor arată că acei copii care mănâncă două sau mai multe fructe pe zi respiră mai bine și au un risc mai mic de dispnee (dificultate respiratorie). Pe de altă parte, funcția pulmonară se înrăutățește la cei care consumă cărnuri procesate (cârnați, șuncă etc.).[1]

TUSEA

Definiție
Tusea este *cel mai comun* **simptom** de boală respiratorie. În realitate, tusea este **mecanismul de apărare** al organismului, prin care substanțele străine sau iritante sunt eliminate din bronhii.

Dietă
Anumite alimente pot ajuta la eliminarea cauzelor tusei și la calmarea ei, în timp ce altele o înrăutățesc.

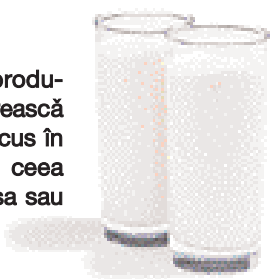
Creșteți consumul

CEAPĂ
MIERE
LĂMÂIE
VITAMINA A
VITAMINA C

Reduceți sau eliminați

SARE
PRODUSE LACTATE

Lapte



Este posibil ca produsele lactate să crească producția de mucus în tubul respirator, ceea ce poate declanșa sau agrava tusea.

Simpla inhalare a esenței eliberate de ceapa crudă este adeseori de ajuns pentru a calma tusea. Compușii sulfurați din ceapă au un efect antispasmodic, sedativ, mucolitic (facilitează eliminarea mucusului) și antibiotic.

BRONȘITA

Definiție
Este inflamarea mucoasei care căptușește pasajele bronhice. Este cauzată de regulă de infecții și este amplificată de inhalarea unor fumuri iritante, cum este fumul de tutun.

Dietă
Diferite alimente au proprietăți vindecătoare, adecvate în cazuri de bronșită:

- **Mucoliticele**: Acestea înmoaie și stimulează eliminarea mucusului. Astfel de alimente sunt ceapa și ridichile.
- **Emolienții**: Aceștia – bamele, curmalele și smochinele –, înmoaie și reduc inflamația mucoasei respiratorii.
- **Antibioticele și antisepticele**: Alimente ca usturoiul și propolisul combat bacteriile și virusurile care cauzează sau agravează bronșita.

Creșteți consumul

CEAPĂ
USTUROI
RIDICHI
HREAN
LIMBA-MIELULUI
PRAZ
NĂSTUREL
JUJUBĂ
CURMALE
SMOCHINE
BAME
MIERE
PROPOLIS
VITAMINA A

Reduceți sau eliminați

SARE
BĂUTURI ALCOOLICE
GRĂSIMI SATURATE

Curmale

Ridichile conțin o esență sulfurată picantă, care facilitează eliminarea excesului de mucus bronșic.

ASTMUL

Definiție

Astmul se manifestă prin atacuri de dispnee (dificultate respiratorie), însoțite de respirație șuierătoare, tuse, expectorații și presiune în piept. Astmul este rezultatul spasmelor și al inflamației bronhiilor, fiind cauzat de regulă de un mecanism **alergic**.

Dietă

Consumarea din abundență a anumitor alimente poate contribui la reducerea sensibilității bronhice și a predispoziției spre crize de astm.

Reducerea consumului de sare și eliminarea mâncărurilor despre care se știe că, în mod frecvent, cauzează reacții alergice pot contribui mult la reducerea frecvenței și intensității crizelor.

Alți factori

Pe lângă anumite alimente alergenice, și alți factori pot declanșa crize de astm, factori ca **poluarea** din mediu, **praful** și **stresul** fizic sau psihologic.

Creșteți consumul

- CEAPĂ
- PORTOCALE
- HREAN
- ULEI
- MIERE
- IAURT
- LEGUME
- MAGNEZIU
- VITAMINELE B
- ANTIOXIDANȚI

Reduceți sau eliminați

- SARE
- ADITIVI
- VIN
- BERE
- PEȘTE
- CRUSTACEE
- BRÂNZETURI MATURATE
- OUĂ
- DROJDIE DE BERE
- LĂPTIȘOR DE MATCĂ
- LAPTE
- NUCI

Crevete

Crustaceele sunt o cauză frecventă de reacții alergice, care pot iniția sau agrava crizele astmatice.

DETOXIFICAREA DE TUTUN

Dietă

Dieta joacă un rol important în renunțarea la fumat. Atunci când renunțați la fumat, trebuie să alegeți cu grijă acele alimente care sunt capabile să împlinească următoarele trei scopuri:

- **Să elimine nicotina** și alte otrăvuri din organism. Apa, fructele și legumele cu calități depurative contribuie la asta.
- **Să repare pagubele**: Alimentele de origine vegetală bogate în **antioxidanți** protejează celulele de agresiunea chimică cauzată de tutun și contribuie la restaurarea pagubelor deja produse.
- **Să reducă dorința de a fuma**: Evitați alimentele sau produsele care stimulează această dorință.

Creșteți consumul

- APĂ
- FRUCTE
- LEGUME
- VITAMINA C
- GERMENI DE GRÂU
- ANTIOXIDANȚI

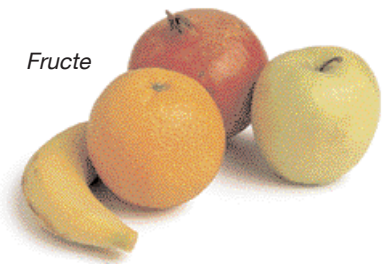
Reduceți sau eliminați

- BĂUTURI ALCOOLICE
- BĂUTURI EXCITANTE
- GRĂSIMI SATURATE
- CARNE
- CONDIMENTE

Germeni de grâu

Germenele de grâu este foarte bogat în vitaminele B și mineralele necesare pentru buna funcționare a sistemului nervos și ajută la depășirea stresului implicat de renunțarea la tutun.

Fructe



Fructele furnizează vitamine antioxidante și substanțe fitochimice, care neutralizează o parte din otrăvurile din tutun.

Ceapa

Eficientă împotriva bronșitei și a astmului

***Engleză**: Onion; **Franceză**: Oignon; **Spaniolă**: Cebolla.*
***Descriere**: Bulbul cepei („Allium cepa", L.), din familia botanică Liliaceae. Bulbul nu este rădăcina plantei, ci mai degrabă o îngroșare subterană a tulpinii. Adevăratele rădăcini sunt formate din firele din partea inferioară a bulbului.*

CEAPA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă

Energie	38.0 kcal = 158 kj
Proteină	1.16 g
Carbohidrați	6.83 g
Fibră	1.80 g
Vitamina A	—
Vitamina B_1	0.042 mg
Vitamina B_2	0.020 mg
Niacină	0.431 mg NE
Vitamina B_6	0.116 mg
Folați	19.0 µg
Vitamina B_{12}	—
Vitamina C	6.40 mg
Vitamina E	0.130 mg α-TE
Calciu	20.0 mg
Fosfor	33.0 mg
Magneziu	10.0 mg
Fier	0.220 mg
Potasiu	157 mg
Zinc	0.190 mg
Grăsimi totale	*0.160 g*
Grăsimi saturate	*0.026 g*
Colesterol	—
Sodiu	*3.00 mg*

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%

Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

ÎN A PATRA CARTE a lui Moise, numită Numeri, se spune că, în timp ce rătăceau prin deșertul Sinai, israeliții tânjeau după alimentele pe care le mâncaseră în Egipt. Sunt enumerate ceapa, usturoiul și prazul.[2] Este plauzibil așadar că ceapa, alături de alte legume, constituia o parte importantă din dieta acelor sclavi care lucrau la construcția piramidelor acum 3500 de ani.

Totuși ceapa adaugă puține calorii dietei, mai ales când cineva este angajat într-o muncă fizică intensă; nici nu se poate spune că are un gust deosebit de delicios. Prin urmare, s-ar părea că acest grup de sclavi prețuia și simțea lipsa cepei în principal pen-

tru valoarea ei medicinală. Câți dintre ei nu s-ar fi îmbolnăvit de bronșită sau pneumonie lucrând toată ziua în noroiul rece pentru a face cărămizi din argilă!

În ceapă, ca și în alte plante din familia allium (usturoiul și prazul), e posibil ca israeliții să fi găsit un aliment medicinal care să-i fi ajutat să evite și să vindece bolile respiratorii și să le fi conferit, de asemenea, vigoare și sănătate.

Astăzi, ceapa continuă să fie unul dintre alimentele cele mai vindecătoare.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Când examinăm compoziția cepei, nu se remarcă niciun nutrient anume. Cele 38 kcal/100 g pe care le furnizează provin în principal din glucoza, zaharoza și alți **carbohidrați** pe care îi conține (6,83%). **Proteinele** sunt prezente într-o proporție mică (1,16%), însă remarcabilă pentru o legumă. Conținutul de **grăsimi** este neglijabil (0,16%).

Sunt prezente toate **vitaminele** (cu excepția vitaminei B_{12}), dar în cantități mici. Același lucru se poate spune și despre **minerale**, dintre care doar potasiul (157 mg/100 g) merită să fie menționat. Dintre oligoelemente, cel mai abundent este **sulful**, care face parte din esența volatilă a cepei.

Sărurile minerale ale cepei sunt convertite, atunci când trec în sânge, în carbonați cu reacție alcalină,[3] ceea ce explică *remarcabilul* **efect alcalinizant** al acestui bulb. Alimentele alcalinizante facilitează eliminarea din organism a produselor reziduale, care sunt toate acide.

În contrast cu conținutul său nutrițional lipsit de importanță, ceapa este bogată în substanțe nenutritive, cu acțiune fiziologică majoră:

✓ ***Ulei esențial:*** Acest ulei este responsabil pentru mirosul tipic al cepei. Este extrem de volatil și se evaporă ușor. Compoziția sa este foarte complexă, fiind format dintr-un amestec de mai mult de 100 de substanțe diferite, dintre care se remarcă *alil disulfida* și *tiosulfinatul*.

✓ ***Flavonoizi:*** Aceste glicozide îmbunătățesc circulația sângelui, previn formarea de cheaguri de sânge (reduc aderența trombocitelor) și blochează oxidarea lipoproteinelor cu densitate mică (LDL), (un tip de grăsime din sânge), care cauzează arterioscleroza. Ceapa mai este *bogată* și în ***quercetină***, unul dintre *cei mai activi* **flavonoizi**. Un studiu realizat la Universitatea din Wageningen (Olanda) demonstrează că quercetina este bine absorbită în intestin indiferent dacă ceapa este crudă sau gătită.[4]

Flavonoizilor și substanțelor care formează uleiul esențial le sunt atribuite majoritatea proprietăților cepei: **antibiotică**, **decongestionantă**, **antiastmatică**, *protectoare* a **inimii** și a arterelor, **diuretică** și **anticancerigenă**.

Preparare și utilizare

❶ **Crudă**: Așa se consumă cel mai bine ceapa, însă trebuie să fie proaspătă. Gustul picant se atenuează într-o oarecare măsură dacă o spălăm timp de câteva minute și îi adăugăm lămâie. Persoanele care suferă de ulcer gastric sau gastrită ar trebui să mănânce ceapa fiartă sau coaptă.

❷ **Fiartă în apă**: Aroma ei picantă dispare și e tolerată mai bine, însă efectele ei medicinale se diminuează de asemenea. Timpul de gătit ar trebui să fie scurt, mai puțin de un minut, și ar trebui să se folosească și supa care rezultă.

❸ **Coaptă**: Ceapa coaptă este foarte gustoasă, deși cu cât stă mai mult în cuptor, cu atât este mai puțin eficientă ca medicament.

❹ **Sirop de ceapă**: Fierbeți câteva felii de ceapă. După ce le pasați, adăugați câteva linguri de miere sau zahăr brun.

❺ **Apă de ceapă**: Se prepară prin înmuierea unei cepe crude tăiate într-un pahar cu apă timp de câteva ore.

Consumul de ceapă crudă poate stopa sau ameliora crizele de astm datorită proprietăților sale antialergice și bronhodilatatoare. Aceste efecte durează până la 12 ore. Inhalarea uleiului esențial din ceapă este de asemenea benefică și este mai adecvată pentru copii.

Ceapa conține multe alte substanțe nenutritive, a căror acțiune nu este la fel de bine definită ca cea a substanțelor din cele două grupe anterioare. Printre ele se numără:

✓ ***Enzimele:*** Ceapa este bogată în substanțe enzimatice, cum ar fi oxidaza și diastaza,[3] care au un efect revigorant asupra proceselor digestive.

✓ ***Glicochina:*** Dr. Schneider[5] o definește ca pe un „**hormon vegetal**" care reduce nivelul de glucoză din sânge. Aceasta explică efectul pozitiv pe care îl are ceapa asupra **diabeticilor**.

✓ ***Fibra vegetală*** (1,8%): Fibra contribuie la acțiunea hipolipemiantă (scăderea absorbției de colesterol) și antidiabetică (întârzie trecerea zahărului în fluxul sangvin) a cepei.

Multe proprietăți medicinale ale cepei au fost descrise, fiind recomandată pentru diferite boli. Din moment ce uleiul esențial este foarte volatil și impregnează rapid toate țesuturile organismului, este logic să considerăm că acționează asupra unor organe și sisteme multiple. Totuși lucrarea de față va descrie doar acele aplicații dietoterapeutice care au fost investigate și demonstrate **științific**.

• **Boli respiratorii**: Compușii cu sulf, care formează uleiul esențial al cepei, trec repede din stomac în fluxul sangvin. Sunt eliberați mai întâi în plămâni. Aceasta explică de ce, după numai câteva minute de la consumul de ceapă crudă, respirația capătă mirosul caracteristic al acesteia. Ceapa este **mucolitică** (capabilă să distrugă mucusul în exces), expectorantă (facilitează expectorația mucusului bronșic) și **antibiotică** asupra germenilor gram-pozitivi.[6, 7]

Toate infecțiile respiratorii, de la sinuzită până la pneumonie, se ameliorează în urma consumului de ceapă, de preferat crudă **❶**, deși este eficientă și fiartă **❷**, coaptă **❸** sau în sirop **❹**.

• **Astm bronșic**: În clinica pediatrică din cadrul Universității Ludwig-Maximilians din München (Germania), s-a demonstrat că tiosulfinatul, unul dintre componentele uleiului esențial al cepei, este capabil să stopeze reacția alergică bronșică în cazuri de astm.[8, 9]

S-a mai demonstrat că tiosulfinatul din ceapă acționează și asupra centrului respirator din trunchiul cerebral, producând dilatația pasajelor bronșice.[10]

Aceste investigații justifică în mod clar folosirea cepei crude în astmul bronșic, din cauza efectului ei antialergenic și bronhodilatator. Efectele pozitive ale cepei asupra bronhiilor se resimt la numai câteva minute de la consum.

• **Arterioscleroză și boli coronariene**: Se aduc tot mai multe dovezi că ceapa *previne* **arterioscleroza** și **tromboza** (formarea de cheaguri în artere și vene) și îmbunătățește circulația sângelui prin arterele coronariene. În 1989, un studiu desfășurat la Universitatea din Limburg (Maastricht, Olanda)[11] afirma că beneficiile cardiovasculare ale cepei nu fuseseră suficient demonstrate. Totuși, în 1996, diferite investigații[12, 13] au arătat că persoanele care mănâncă mai multă **ceapă** și mai multe **mere** (două dintre alimentele cele mai bogate în flavonoidul quercetină) au un risc mai scăzut de a muri de infarct miocardic.

Consumul regulat de ceapă, sub orice formă **(❶, ❷, ❸)**, previne arterioscleroza, îmbunătățește fluxul sangvin în toate arterele și reduce riscul de a suferi complicații grave, cum ar fi atacul de cord.

• **Nivel ridicat al trigliceridelor din sânge**: Trigliceridele, formate din acizi grași și glicerină, sunt un tip de grăsime care circulă în sânge. Un nivel ridicat al trigliceridelor favorizează arterioscleroza și bolile de inimă. S-a demonstrat că, dacă se consumă apă de ceapă **(❺)**, se reduce nivelul trigliceridelor din sânge și din ficat.[14] Ceapa crește de asemenea nivelul de colesterol HDL (benefic), ajutând la prevenirea arteriosclerozei.

• **Disfuncții renale**: Ceapa mărește volumul urinar, facilitând eliminarea materialelor reziduale prin efectul ei **alcalinizant**. Este adecvată în dietele persoanelor care suferă de **pietre la rinichi**, **infecții** urinare sau **insuficiență renală**.

• **Diabet**: Ceapa reduce nivelul glucozei din sânge. Este, prin urmare, *indicată* pentru diabetici.

• **Boli ale ficatului**: Ceapa stimulează funcția de detoxificare a ficatului, îmbunătățind și activitatea altor glande producătoare de suc digestiv. Este *recomandată* în cazuri de insuficiență hepatică produsă de hepatita cronică sau ciroză.

• **Cancer**: Un studiu efectuat în China, sponsorizat de Institutul Național de Cancer din Statele Unite, a descoperit că persoanele care mănâncă mai multă ceapă și mai mult usturoi au un **risc** *mult mai scăzut* de a dezvolta **cancer gastric**.[15, 16] Alte studii[17] demonstrează capacitatea cepei și a usturoiului de a preveni dezvoltarea tumorilor canceroase și de a neutraliza substanțele cancerigene.

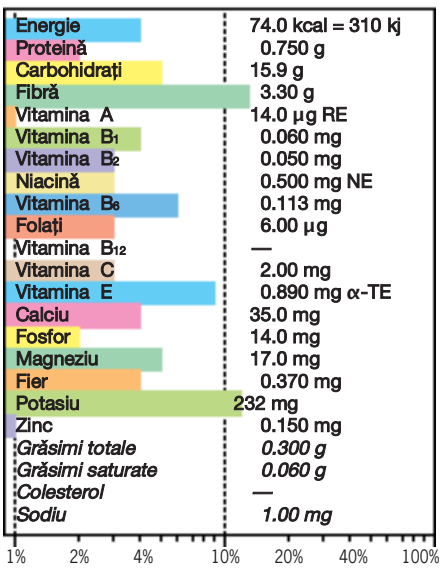
Prin urmare, consumul de ceapă din abundență este pe deplin justificat în prevenirea cancerului și ca o completare la tratamentul anumitor tipuri de cancer, cum ar fi cel de stomac sau cel de colon. Totuși alte studii efectuate în Olanda arată că ceapa nu are un efect semnificativ în cazul cancerului de sân sau de plămâni.[18, 19]

Smochina

Calmează mucoasa bronhiilor şi revigorează organismul

***Sinonime**: Fructul-săracului.*
***Engleză**: Fig; **Franceză**: Figue; **Spaniolă**: Higo, Breva.*
***Descriere**: Fructul multiplu, dulce, cărnos, găunos şi în formă de pară al smochinului, o plantă foioasă („Ficus carica", L.), cu multe fructe mici, asemănătoare seminţelor. Face parte din familia botanică Moraceae. Anumite soiuri de smochini dau două recolte pe an: smochinele timpurii de primăvară sunt foarte moi şi zemoase, smochinele târzii se culeg vara târziu sau toamna.*

SMOCHINA
Compoziţia
pe 100 g de porţie crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

PROPRIETĂŢI ŞI INDICAŢII: Carbohidraţii sunt cel mai important component din smochine, constituind 15,9% din greutatea lor. Majoritatea dintre ei sunt compuşi din monozaharide, sau zaharuri simple (glucoză şi fructoză), şi o cantitate mică de dizaharide (zaharoză). Proporţia de proteină nu ajunge la 1%, iar conţinutul de grăsimi este de numai 0,3%.

Smochinele sunt destul de bogate în **vitaminele** E, B_6, B_1 şi B_2. Pe de altă parte, au carenţe de vitamina A şi C. Cele mai importante **minerale** ale lor sunt potasiul, calciul, magneziul şi fierul. **Oligoelementele**, cum ar fi zincul, cuprul şi manganul, sunt prezente în cantităţi semnificative.

Smochinele uscate își concentrează mulți dintre nutrienți, cu excepția vitaminelor E și C, care practic dispar.
Efectele medicinale ale smochinelor uscate asupra mucoasei bronhiilor și a tractului digestiv sunt chiar superioare celor ale smochinelor proaspete.

Smochinele sunt digerate ușor și au un efect **emolient** (de calmare) asupra mucoasei bronhiilor și a tractului digestiv. Sunt de asemenea **laxative** și **diuretice**. Consumul de smochine este indicat îndeosebi în următoarele cazuri:

• **Afecțiuni ale bronhiilor**: Smochinele, indiferent cum sunt preparate, însă în special smochinele uscate și rehidratate ❷ sau fierte în lapte ❸, au o acțiune expectorantă care luptă împotriva infecțiilor.[20] Ele potolesc tusea, facilitează expectorația și calmează tractul respirator. Consumul lor este recomandat în cazuri de bronșită cronică și infecții respiratorii acute, cauzate de răceli sau gripă.

• **Constipație**: Smochinele proaspete ❶ și smochinele uscate și rehidratate ❷ sunt *deosebit de folositoare* în cazuri de peristaltism intestinal lent. Ele acționează aproape la fel ca prunele. Calmează tractul digestiv și stimulează peristaltismul în intestin, mișcând astfel fecalele.

• **Creștere a nevoilor nutriționale**: Smochinele, sub orice formă, sunt un aliment foarte potrivit în cazuri de anemie sau oboseală din cauze fiziologice ori psihologice, datorită efectului lor revigorant.

Femeile însărcinate sau care alăptează, adolescenții și toți cei care sunt implicați în activități fizice (atleții) sau intelectuale (studenții) vor descoperi în smochine un aliment foarte hrănitor, ușor digerabil și foarte energizant.

Preparare și utilizare

❶ **Proaspete**: Smochinele trebuie **să se coacă în pom** pentru a ne bucura cu adevărat de dulceața și aroma lor. Dacă sunt culese verzi, nu vor ajunge niciodată să se coacă pe deplin. Smochinele proaspete sunt disponibile pe piață numai câteva săptămâni pe an deoarece sunt dificil de transportat și de depozitat.

❷ **Uscate**: Smochinele uscate își pierd două treimi din conținutul de apă, ceea ce face ca zaharurile, vitaminele și mineralele lor să fie foarte concentrate. Sunt disponibile tot anul. Înmuierea lor peste noapte le rehidratează înainte de a fi consumate.

❸ **Fierte în lapte** (de preferat nu de vacă): 6 smochine uscate, fierte în jumătate de litru de lapte – un excelent remediu pentru tuse și expectorant, mai ales dacă se adaugă și câteva linguri de miere.

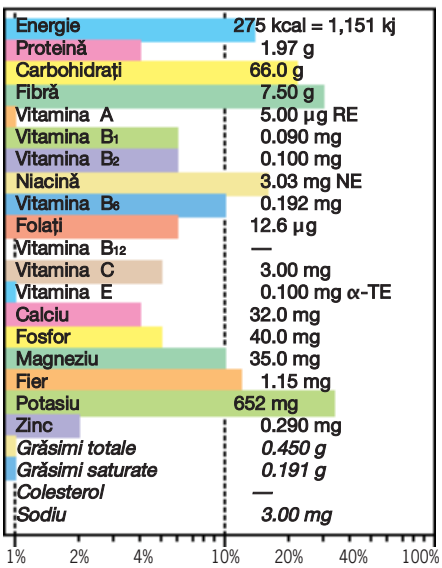
❹ **Prăjituri din smochine**: Se prepară din smochine uscate, migdale și ierburi aromatice. Oferă foarte multă energie și sunt revigorante pentru întregul organism.

Curmala

Potolește tusea și calmează mucoasa bronhiilor

***Engleză**: Date; **Franceză**: Datte; **Spaniolă**: Dátil, támara.*
***Descriere**: Fructul curmalului („Phoenix dactylifera", L.), un arbore din familia botanică Palmaceae, care ajunge până la 20 m înălțime.*

CURMALA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

ARABII DEȘERTULUI consideră curmalul drept „sursa vieții". Nu numai că îi oferă călătorului fructul său hrănitor, ci oferă și o băutură dulce atunci când se montează un robinet în trunchiul copacului, fibre textile pentru confecționarea hainelor și funiilor și umbră răcoroasă.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Curmalele sunt printre fructele cele mai bogate în energie: 100 g (cam 10 curmale) oferă 275 de calorii. Aceasta reprezintă 11% din nevoia zilnică de energie pentru un bărbat adult angajat în activitate fizică de intensitate medie. Cei mai importanți nutrienți din curmale sunt:
✓ ***Zaharuri*** (66%), compuse *în principal* din **glucoză** și **fructoză**. Curmalele sunt unul dintre fructele *cele mai bogate în zaharuri*.
✓ ***Vitamine din grupul B***, în special B_1, B_2, niacină și B_6. Aceste vitamine, pe lângă alte funcții, *facilitează* **utilizarea zaharurilor** de

către celulele organismului. Curmalele conțin cantități semnificative din aceste vitamine, ceea ce contribuie la efectul lor **revigorant**.

✓ ***Minerale:*** Curmalele sunt printre fructele cele mai bogate în minerale. Printre acestea se numără, în ordinea importanței, ***potasiul, fierul, magneziul, fosforul*** și ***calciul***. ***Oligoelementele*** (cupru, mangan și zinc) sunt de asemenea prezente în cantități semnificative.

✓ ***Fibră vegetală:*** 100 g de curmale furnizează aproape o treime din DZR (doza zilnică recomandată) de fibră vegetală. Este vorba preponderent de fibră solubilă, sub forma **pectinei** și a **gumelor**, deși conțin și fibră insolubilă sau fibră de celuloză. Ambele tipuri de fibră au un efect pozitiv, complementar, asupra intestinului.

Așadar curmalele sunt extrem de hrănitoare și de producătoare de energie. Conținutul lor de proteine, care abia ajunge la 2%, este destul de scăzut, însă este mai mare decât cel al majorității fructelor proaspete, cu excepția avocadoului (vezi pag. 112). Aceste **proteine** destul de complete sunt asimilate ușor de organism. Conținutul lor de **grăsimi** este undeva în jur de 0,5%.

Cele mai importante aplicații dietoterapeutice ale curmalelor sunt:

• **Boli respiratorii**: Curmalele au fost folosite în mod tradițional pentru a calma **tusea** excesiv de uscată și pentru a lupta împotriva **bronșitelor**. S-a dovedit că au un efect calmant asupra mucoasei tractului bronșic, fiind și antitusive. Acest fapt se datorează, posibil, cantității mari de zaharuri pe care o conțin și a altor componente care nu au fost încă identificate.

Curmalele fierte în lapte (de preferat nu de vacă) sunt un remediu tradițional pentru tuse și boli respiratorii.

Folosite în acest scop, cel mai eficient este să le fierbeți în lapte **(❸)**.

• **Diete sărace în proteine**: Curmalele conțin foarte puține proteine, în comparație cu energia pe care o oferă. Acest lucru este util atunci când este nevoie să se limiteze aportul de proteine, ca, de exemplu, în caz de insuficiență renală.

• **Diete cu aport ridicat de energie**: Curmalele au un efect **revigorant**. Sunt utile în cazuri de oboseală sau de slăbiciune, la orice vârstă. Datorită bogăției de zaharuri, vitamine și minerale (inclusiv fier), ele sunt benefice îndeosebi pentru **adolescenți**, **atleții tineri** și femeile **însărcinate** sau care **alăptează**.

Preparare și utilizare

❶ **Proaspete**: Curmalele proaspete sunt mai moi și mai plăcute decât cele uscate. În multe cazuri, curmalele se congelează, după culeș, în țara lor de origine și se dezgheață chiar înainte de a le exporta pe piață. Deși procesul de congelare le afectează foarte puțin datorită conținutului relativ scăzut de apă, curmalele proaspete sunt mai bune – și mai scumpe.

❷ **Uscate**: Uscarea este modalitatea tradițională de a păstra curmalele. Pentru a evita textura lor tare, se pot înmuia în apă sau lapte înainte de a fi mâncate.

❸ **Fierte în lapte** (de preferat nu de vacă): 100 g de curmale se pun la fiert timp de câteva minute într-o jumătate de litru de lapte de vacă sau de soia. Curmalele se mănâncă apoi cu lapte, pentru a profita pe deplin de **efectul** lor asupra **aparatului respirator**. Se poate adăuga o lingură de miere.

Alimente pentru aparatul digestiv

BOLI	PAGINA
Aftele bucale	152
Cariile dentare	152
Gingivita și periodontita	153
Halitoza	152
Inapetența	153

ALIMENTE	PAGINA
Conopida	154
Măslina	164
Orzul	162
Papaya	158
Zucchini	160

Acest capitol va discuta acele boli ale tractului digestiv care nu afectează în mod specific ficatul, vezica biliară, stomacul sau intestinele, pentru că fiecare dintre acestea va fi trecută în revistă la capitolele dedicate acelor organe.

Prima secțiune a tractului digestiv

Gura, faringele, esofagul și stomacul sunt primele secțiuni, sau trepte, ale procesului digestiv prin care trece mâncarea. În cadrul acestui proces, alimentele acționează asupra acestor secțiuni datorită caracteristicilor lor specifice:

- **Compoziția chimică**: Zahărul favorizează cariile dentare; substanțele cancerigene din anumite tipuri de carne, precum și băuturile alcoolice contribuie la apariția cancerului cavității bucale, esofagian și gastric (vezi pag. 364, 365).
- **Textura fizică**: Alimentele care trebuie mestecate viguros întăresc gingiile și dinții. Totuși, dacă nu sunt mestecate bine, pot irita esofagul și stomacul.
- **Temperatura**: Alimentele foarte fierbinți și foarte reci irită mucoasa digestivă și pot fi un factor de apariție a cancerului.

AFTELE BUCALE

Definiție

Se mai numesc și **bășici reci** sau bășici ulceroase. Aceste ulcerații mici și dureroase, care apar pe mucoasa orală, sunt albe în centru, cu o margine roșie.

Cauze

Au o varietate de cauze:

- **Deficiențe nutriționale**, în special de fier, de vitaminele B, inclusiv de folați. Pot fi prima manifestare a anemiei cauzate de deficiența de fier.
- **Alergie** la vreun aliment, adeseori necunoscut.
- Sistem **imunitar slăbit**.
- **Stres** și **tensiune** emoțională.
- **Infecții** virale.

Creșteți consumul

- FIER
- VITAMINE
- FOLAȚI
- IAURT
- ZER ACRIT

Reduceți sau eliminați

- BĂUTURI ALCOOLICE
- OȚET
- SARE

Papaya ajută întreg procesul digestiv datorită, printre altele, conținutului său de papaină. Această enzimă digeră proteinele și poate să suplinească parțial lipsa de sucuri digestive.

HALITOZA

Definiție

Se definește ca **respirație urât mirositoare**. Igiena orală inadecvată, digestia insuficientă, constipația, consumul de băuturi alcoolice și fumatul sunt printre cele mai comune cauze.

Dietă

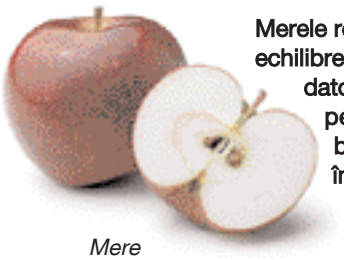
O dietă compusă din alimente de origine vegetală favorizează digestia corectă, iar abținerea de la băuturi alcoolice și tutun poate rezolva multe cazuri de halitoză.

Creșteți consumul

- TĂRÂȚE DE GRÂU
- MERE
- IAURT
- APĂ

Reduceți sau eliminați

- BĂUTURI ALCOOLICE
- ZAHARURI
- BĂUTURI CARBOGAZOASE



Mere

Merele reglează intestinul și echilibrează flora intestinală datorită conținutului de pectină (fibră solubilă), ajutând astfel în cazuri de halitoză.

CARIILE DENTARE

Definiție

Este bine știut faptul că un anumit tip de **bacterii** orale cauzează cariile dentare, bacterii care se înmulțesc în prezența zahărului.

Dietă

Acizii din băuturile carbogazoase, ca și cei din fructe, pot eroda smaltul dinților ducând la carii dentare.

Igiena corectă a dinților și a cavității bucale, coroborată cu o dietă săracă în zahăr, este esențială în prevenirea cariilor dentare.

Creșteți consumul

- MORCOVI
- CEREALE INTEGRALE

Reduceți sau eliminați

- ZAHĂR
- CIOCOLATĂ
- BĂUTURI CARBOGAZOASE
- SUCURI DE FRUCTE
- FRUCTE CITRICE

GINGIVITA ŞI PERIODONTITA

Definiţie

Gingivita este inflamarea gingiilor, care de asemenea sângerează foarte uşor. Dacă problema nu este corectată prompt, pot fi afectate ţesuturile periodontale (toate ţesuturile care înconjoară dinţii), aceasta ducând la periodontită.

Periodontita deteriorează osul alveolar, care face parte din structura maxilarului, suportul dinţilor. Rezultatul este slăbirea şi, în cele din urmă, pierderea dinţilor.

Dietă

Lipsa anumitor nutrienţi poate cauza sau agrava gingivita sau periodontita. Consumul anumitor alimente are acelaşi efect.

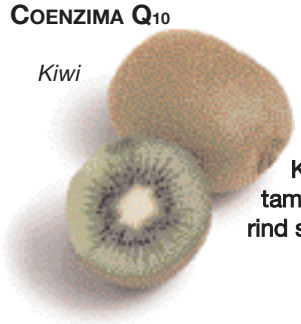
Creşteţi consumul

- FRUCTE
- VITAMINA C
- FOLAŢI
- VITAMINA A
- COENZIMA Q_{10}

Reduceţi sau eliminaţi

- ZAHARURI
- BĂUTURI ALCOOLICE
- FOSFOR
- CARNE

Kiwi



Kiwi oferă folaţi şi vitamina C, ambele întărind sănătatea gingiilor.

INAPETENŢA

Definiţie

Inapetenţa, sau lipsa poftei de mâncare, se poate datora unor cauze multiple. Este *întotdeauna* bine să **diagnosticăm** cât mai repede cu putinţă cauza inapetenţei, deoarece, rareori, se poate datora unor boli maligne, cum ar fi cancerul.

Dietă

Alimentele menţionate aici pot îmbunătăţi apetitul şi pot facilita digestia.

Creşteţi consumul

- CONDIMENTE
- MĂSLINE
- HREAN
- RUBARBĂ
- SCORBUT
- PORUMBAR
- POLEN

Lămâi

Condimentele naturale stimulează apetitul şi pregătesc stomacul pentru digestie. Sunt recomandate usturoiul, lămâia şi ierburile aromatice.

Consumul de fructe din abundenţă este o garanţie a unei diete sănătoase, una care favorizează sănătatea şi care, graţie texturilor şi aromelor diferite, este plăcută pentru cele mai pretenţioase gusturi.

Conopida

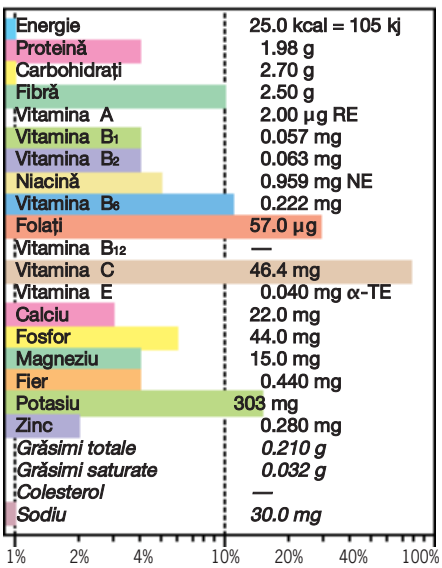
Cea mai digerabilă varză

Conopida este considerată cea mai delicată și mai digerabilă dintre verze (vezi pag. 186), deși, la anumite persoane, produce flatulență. Aroma ei se adaptează bine oricărei bucătării: americane, europene, asiatice sau arabe.

***Engleză**: Cauliflower; **Franceză**: Chou-fleur; **Spaniolă**: Coliflor, brécol de cabeza.*

***Descriere**: Inflorescența – mugurii nedeschiși ai plantei erbacee „Brassica oleracea", L. var. „botrytis", din familia botanică Cruciferae.*

CONOPIDA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă

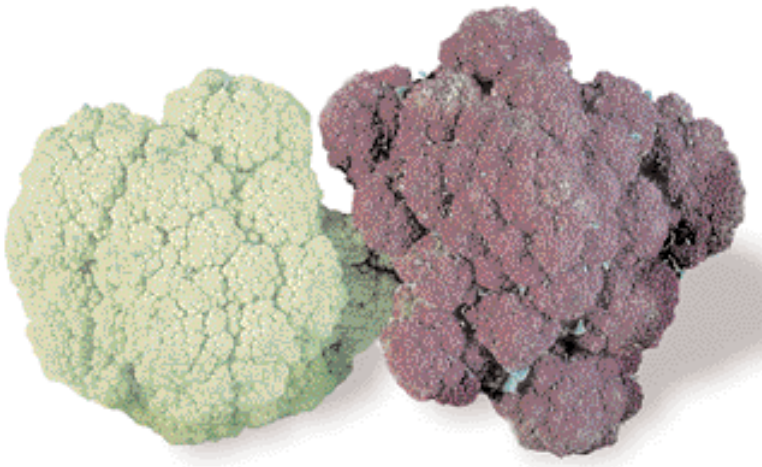


Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

PARTEA COMESTIBILĂ a conopidei este exact inflorescența (florile) înainte ca aceasta să înflorească de tot. Este formată din mii de muguri mici. Din punct de vedere botanic, conopida, broccoli (vezi pag. 72) și toate verzele (vezi pag. 186) sunt varietăți ale aceleiași specii.

Fermierii mențin albul aprins al conopidei legând greoaiele frunze ale acesteia deasupra ei, protejând-o astfel de soare.

Când razele de soare ajung la muguri, conopida capătă diverse culori, în funcție de soi: **verde**, cum este conopida **romanescă**,



Deşi cel mai întâlnit soi de conopidă este alb, altele sunt verzi sau move. Despre conopidă se ştie că produce flatulenţă, însă adesea aceasta se datorează reţetelor încărcate după care se pregăteşte, şi nu conopidei în sine.
Conopida este cea mai sănătoasă şi se digeră cel mai bine atunci când este fiartă la aburi şi servită cu câteva picături de lămâie şi ulei.

datorită prezenţei clorofilei, sau **purpurie**, cauzată de conţinutul de antocianină.

PROPRIETĂŢI ŞI INDICAŢII: Conopida conţine mici cantităţi de carbohidraţi şi proteine şi practic nicio grăsime. Conţine provitamina A (betacaroten), ***vitaminele*** B, C şi E, dintre care *se remarcă* C, cu 46,4 mg/100 g. În ce priveşte mineralele, este *foarte bogată* în ***potasiu*** şi *săracă* în ***sodiu***. Conţine de asemenea cantităţi importante de calciu, magneziu, fosfor şi fier.

Conopida este *bogată* în ***oligoelemente***, cum ar fi cromul, zincul, manganul, cuprul şi seleniul.

Preparare şi utilizare

❶ **Crudă:** în salate, atunci când este tânără şi moale.
❷ **Gătită** într-o mare varietate de moduri: fiartă, fiartă la aburi (acestea sunt cele mai sănătoase moduri de preparare), coaptă, prăjită, fiartă înăbuşit sau gratinată.

Ca şi în cazul celorlalte crucifere, conopida este foarte bogată în ***anticancerigene fitochimice***, care-i conferă proprietatea de a preveni cancerul.

Aplicaţiile medicinale ale conopidei sunt următoarele:

• **Boli digestive**: Conopida este o sursă excelentă de vitamine, minerale şi oligoelemente, care vitalizează procesele digestive. Acţionează asupra tractului digestiv în general, de la stomac la colon. Deoarece este foarte **digerabilă**, mai mult decât orice altă cruciferă, este de preferat pentru persoanele care suferă de boli de stomac (**gastrită**, **ulcer**, **dispepsie**). Reglează tranzitul intestinal atât în cazuri de constipaţie, cât şi în cazuri de diaree. Datorită acestui fapt, este indicată în **constipaţie**, **colită** şi **diverticuloză**.

Alături de morcovi (vezi pag. 32) şi sparanghel (vezi pag. 234), conopida este una dintre cele mai bune legume pentru pacienţii care au suferit o criză acută de **gastrită** sau **gastroenterită**.

• **Boli cardiovasculare**: Conţinutul *scăzut* de ***sodiu, potasiul*** din *abundenţă* şi *lipsa* efec-

Continuare la pagina 157

Prepararea conopidei

1. Tăiați baza conopidei cu un cuțit mare.

2. Frunzele protectoare verzi pot fi folosite ca verdeață, dar sunt persoane care preferă să le arunce.

3. Rupeți micile ramificații cu inflorescențe.

4. Spălați aceste fragmente sub un jet de apă.
5. Pot fi mâncate crude (❶) sau gătite în multe feluri (❷).

Continuare din pagina 155

tivă a ***grăsimilor*** face din conopidă unul dintre *cele mai eficiente* alimente pentru persoanele care suferă de boli ale inimii sau ale sistemului circulator. Ar trebui să fie inclusă în dietele celor care suferă de **boli de inimă**, **hipertensiune** sau **arterioscleroză**, în oricare dintre manifestările lor.

• **Obezitate și diabet**: Conopida are un conținut minim de calorii: doar 25 kcal/100 g; cu toate acestea, produce o senzație de sațietate. Fiartă, în apă sau la aburi, conopida este cina perfectă pentru cei care doresc să slăbească și pentru diabetici, datorită conținutului ei scăzut de carbohidrați.

• **Boli renale**: Conopida este **diuretică și depurativă**, facilitând eliminarea excesului de apă reținută în țesuturi (edem) și a materialelor reziduale, cum ar fi ureea. Utilizarea ei este indicată în cazuri de **insuficiență renală**, **artrită**, **gută**, **edem** cauzat de probleme renale și **pietre** la rinichi.

• **Cancer**: În ultimii ani, s-au făcut o mulțime de studii experimentale și statistice, care demonstrează efectul anticancerigen al conopidei, al broccoli, al verzei și al altor plante **crucifere** (vezi pag. 361). Acest efect se datorează celor două tipuri de **substanțe fitochimice: glicozide sulfurate** și **compuși derivați din indol**.[1, 2] Administrate oral, ambele substanțe au fost capabile să inhibe formarea tumorilor maligne în animalele de laborator care, anterior, fuseseră tratate cu cancerigene, cum ar fi benzopirenul.[3]

Astfel, consumul abundent de conopidă și alte crucifere este indicat pentru persoanele cu risc ridicat de cancer datorat predispoziției genetice, consumului ridicat de substanțe toxice, ca tutunul, și altor motive. Cei care au fost deja diagnosticați cu un anumit tip de **cancer** și care se află sub tratament ar trebui să includă în dieta lor zilnică anumite legume din familia cruciferelor, cum ar fi conopida, broccoli (vezi pag. 72), varza (vezi pag. 182) sau ridichea (vezi pag. 174).

Atenționare

Deși conopida este recomandată pentru boli gastrice și intestinale, consumul ei ar trebui să fie restricționat în următoarele cazuri:

- ***Colelitiază** (pietre la fiere), deoarece poate produce o stare de greutate cauzată de fiere și dispepsie.*
- ***Flatulență intestinală**: Conopida crește producția de gaz intestinal la persoanele care au această predispoziție, din cauza conținutului de celuloză.*

Romanesca, sau minaretul, este o conopidă glaben-verzuie. Este foarte căutată în Germania. Trăsătura ei distinctivă este inflorescența în formă de mici turnulețe, sau minarete. De regulă se fierbe și se servește întreagă.

Papaya

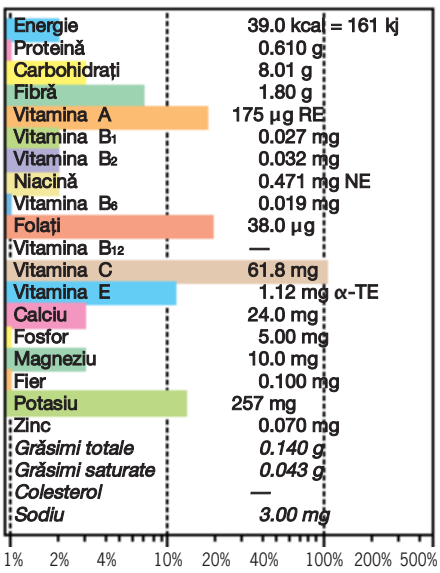
Activează procesul digestiv

***Sinonime**: Pawpaw, fruct-pepene, pepene tropical.*

***Engleză**: Papaya; **Franceză**: Papaye; **Spaniolă**: Papaya, Lechosa, Mamao, Melón zapote.*

***Descriere**: Fructul de „Carica papaya", L., un arbore asemănător unei ierburi, fără ramuri, care crește foarte repede, atingând o înălțime de 3-6 metri. Face parte din familia botanică Caricaceae. Fructul cântărește de obicei între 0,5 și 2 kg, deși unele ajung și la 6 kg. Coaja verde sau galbenă ascunde o pulpă delicată, de culoare galbenă sau portocalie. Centrul este plin cu niște semințe negre acre.*

PAPAYA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Papaya conține 88,8% apă, aproape la fel de multă ca un pepene (92%). De aceea unii îl numesc „pepene tropical". Totuși papaya și pepenele aparțin unor familii botanice distincte, cu trăsături complet diferite.

Conținutul de **nutrienți** producători de **energie** este unul destul de scăzut în ce privește carbohidrații (8%), proteinele (0,61%) și grăsimile (0,14%). Majoritatea carbohidraților sunt formați din zaharuri: zaharoză, glucoză și fructoză.

Conținutul de **vitamine**, în schimb, este uimitor: 100 g de pulpă oferă 103% din DZR de **vitamina C** și 18% din DZR de **vitamina A** pentru un adult.

Vitaminele B sunt de asemenea prezente în cantități mici, cu excepția **folaților**, care, cu 38 µg/100 g, se apropie de mango (vezi pag. 326) și egalează feijoa (vezi pag. 252), fructele proaspete cele mai bogate în aceste substanțe.

În ce privește mineralele, papaya este *bogat* în potasiu (257 mg/100 g) și conține cantități semnificative de calciu, magneziu, fosfor și fier. **Pectina** (fibră vegetală solubilă) este în proporție de 1,8%.

Papaina este o enzimă proteolitică (digeră proteinele), similară cu pepsina din sucul gastric. Sursa principală pentru această substanță sunt frunzele arborelui de papaya sau fructul necopt. Papaina este extrem de redusă în papaya coapte.

Papaya este foarte ușor de digerat și contribuie la digestia altor alimente. Iată care sunt principalele sale indicații terapeutice:

• **Boli ale stomacului**: Papaya este recomandat în cazuri de digestie dificilă, ptoză gastrică (prolaps gastric), gastrită și ori de câte ori este afectată digestia de inflamarea mucoasei gastrice.

Preparare și utilizare

❶ **Proaspăt:** Este cel mai bun mod de a mânca papaya. Fructul vândut în țările netropicale este cules în mod normal necopt, pentru a facilita transportul. Prin urmare, își pierde din calitate și aromă. Papaya este un desert sau un mic dejun excelent, deși se combină bine și cu o salată de lăptuci cu zeamă de lămâie.

❷ **Alte metode de preparare:** Papaya este bun pentru a fi folosit la prepararea de **băuturi carbogazoase, shake**-uri și **înghețată**. Gemul de papaya este un desert popular la tropicele americane.

❸ **Conservat:** Papaya conservat are avantajul de a putea fi consumat oriunde în lume.

Papaya este considerat micul dejun perfect în zona tropicelor. Acest lucru se datorează probabil digerabilității sale și conținutului său bogat de vitamine. Shake-ul de papaya este unul dintre cele mai plăcute moduri de a consuma acest fruct.

Papaya ajută la *neutralizarea* **acidului gastric** în exces. În consecință, este benefic în cazuri de **ulcer** gastroduodenal, **hernie hiatală** și **pirozis** (arsuri la stomac).

• **Dispepsie biliară și pancreatită cronică**: Papaya este valoroasă datorită efectului pe care îl are asupra tuturor proceselor digestive și conținutului foarte scăzut de grăsimi.

• **Boli intestinale**: Efectul emolient și antiseptic al fructului de papaya asupra mucoasei digestive îl face util în orice tip de gastroenterită sau colită: infecțioasă, ulceroasă sau spastică (intestin iritabil).

Studii efectuate în Japonia[4] arată că papaya, în special atunci când este ușor verde, are proprietăți **bacteriostatice,** împiedicând dezvoltarea multor enteropatogeni care cauzează infecțiile intestinale. Papaya este foarte recomandat în caz de **diaree infecțioasă**.

• **Paraziți intestinali**: Seva, sau latexul, fructului de papaya[5] și, într-o mai mică măsură, pulpa au proprietăți antihelmintice și vermifuge împotriva paraziților intestinali, în special împotriva teniei.

• **Boli ale pielii**: Datorită conținutului bogat de provitamina A, papaya face parte din dieta sugerată pentru persoanele cu boli de piele, cum ar fi eczema, furunculoza și acneea.

Zucchini

Calmează tractul digestiv

***Specii înrudite**: „Cucurbita pepo”, L. var. „giromontina”.*

***Engleză**: Zucchini; **Franceză**: Courgette; **Spaniolă**: Calabacín, Zapallo.*

***Descriere**: Fructul dovlecelului zucchini („Cucurbita pepo”, L. var. „oblonga”), o varietate botanică a dovleacului („Cucurbita pepo”, L., vezi pag. 104). Aceasta este o plantă anuală erbacee, din familia botanică Cucurbitaceae, al cărei lujer atinge înălțimea de 1 m.*

ZUCCHINI
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă

Energie	14.0 kcal = 60.0 kj
Proteină	1.16 g
Carbohidrați	1.70 g
Fibră	1.20 g
Vitamina A	34.0 µg RE
Vitamina B_1	0.070 mg
Vitamina B_2	0.030 mg
Niacină	0.567 mg NE
Vitamina B_6	0.089 mg
Folați	22.1 µg
Vitamina B_{12}	—
Vitamina C	9.00 mg
Vitamina E	0.120 mg α-TE
Calciu	15.0 mg
Fosfor	32.0 mg
Magneziu	22.0 mg
Fier	0.420 mg
Potasiu	248 mg
Zinc	0.200 mg
Grăsimi totale	*0.140 g*
Grăsimi saturate	*0.029 g*
Colesterol	—
Sodiu	*3.00 mg*

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%

Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

ZUCCHINI este foarte similar castravetelui (vezi pag. 324), deși, din punct de vedere botanic, se apropie mai mult de dovleac (vezi pag. 104). Toate soiurile de zucchini au o pulpă albă sau galbenă asemănătoare celei a castravetelui, însă de o consistență mai solidă. Aroma sa delicată (amintind de aroma nucilor) și proprietățile sale dietoterapeutice i-au conferit zucchiniului o binemeritată reputație printre legume.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Deși zucchini este o specie de dovleac, are propriile caracteristici. De exemplu, are foarte puțin beta-

Dovlecelul se combină bine cu roșiile. Cu condiția să nu fie prăjite, ambele sunt foarte ușor digerabile și puțin diuretice. Sunt ideale în dietele de slăbit.

caroten, deși alți dovleci sunt foarte bogați în acest precursor al vitaminei A. Pe de altă parte, zucchini conține 1,16% proteină, cantitate similară cu cea a dovleacului.

Și dovleacul, și zucchini sunt *foarte sărace* în **grăsimi**, **sodiu** și **calorii**, deși dovleacul are cantități mai mici din cei doi nutrienți.

Zucchini *se remarcă* pentru proprietățile sale **emoliente** și de calmare, datorate conținutului de mucilagiu. Este și *ușor* **diuretic**. Toate aceste proprietăți îl fac util în următoarele cazuri:

- **Dispepsie** (indigestie), **gastrită**, **intestin iritabil**, **colită** (inflamația colonului).
- **Tratamente de pierdere a greutății**: Are foarte puține grăsimi și calorii, însă este relativ bogat în proteine.
- **Boli cardiovasculare**, cum ar fi hipertensiunea, arterioscleroza și bolile coronariene.

Preparare și utilizare

❶ **Gătit** în diverse mâncăruri. Este delicios prăjit, însă absoarbe foarte mult ulei.

❷ **Piure:** Bucăți mici de zucchini se fierb în lapte sau băutură de soia ușor diluată și apoi se pun în blender. Se poate adăuga amidon de porumb ca agent de îngroșare.

Orzul

Ușurează digestia

Malțul este o băutură foarte aromată, care înlocuiește cafeaua, având avantajul că este digerabilă, sănătoasă și hrănitoare.

***Engleză**: Barley; **Franceză**: Orge; **Spaniolă**: Cebada.*
***Descriere**: Fructul orzului („Hordeum vulgare", L.), plantă erbacee din familia botanică Gramineae.*

ORZUL
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă

Energie	354 kcal = 1,481 kj
Proteină	12.5 g
Carbohidrați	56.2 g
Fibră	17.3 g
Vitamina A	2.00 µg RE
Vitamina B_1	0.646 mg
Vitamina B_2	0.285 mg
Niacină	8.07 mg NE
Vitamina B_6	0.318 mg
Folați	19.0 µg
Vitamina B_{12}	—
Vitamina C	—
Vitamina E	0.600 mg α-TE
Calciu	33.0 mg
Fosfor	264 mg
Magneziu	133 mg
Fier	3.60 mg
Potasiu	452 mg
Zinc	2.77 mg
Grăsimi totale	*2.30 g*
Grăsimi saturate	*0.482 g*
Colesterol	—
Sodiu	*12.0 mg*

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%

Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Orzul, integral sau decorticat, are o compoziție similară cu cea a grâului (vezi pag. 292), cu unele diferențe semnificative:

✓ ***Proteine:*** Procentul de proteine al orzului este un pic mai mare (12,5) decât cel al grâului (10,4), conținând în același timp mai puțin gluten. Datorită acestui fapt, pâinea de orz este mai compactă și mai puțin poroasă decât cea făcută din grâu.

Proteinelor din orz le lipsește de asemenea lizina. Totuși această lipsă este minimalizată dacă se combină orzul cu leguminoase sau produse lactate, care sunt bogate în lizină.

✓ ***Carbohidrați:*** Orzul conține 56,2%, ușor mai puțin decât grâul (61,7%). Carbohidrații din ambele cereale se găsesc sub formă de ***amidon***. Acesta este digerat mai ușor atunci când este măcinat fin, spre deosebire de cel

din cereala integrală[6] (orzul gătit, fulgii). Totuși orzul e *cel mai* **digerabil** când este încolțit, fie sub formă de boabe sau făină **{6}**, fie ca malț lichid **{7}**.

✓ ***Vitamine:*** Orzul conține mai multă vitamina B_1 și vitamina B_2 decât grâul, însă doar pe jumătate din cantitatea de vitamina E. Ca toate celelalte cereale, îi lipsesc provitamina A, vitamina C și vitamina B_{12}.

✓ ***Minerale:*** Compoziția sa este similară celei a grâului: bogat în fosfor, magneziu și fier, precum și în zinc și alte **oligoelemente**. Totuși, ca și grâul, este sărac în calciu.

✓ ***Fibră:*** Orzul conține 17,3 g de fibră de celuloză la suta de grame, cu aproximativ 5 g mai mult decât grâul.

Orzul este indicat în următoarele cazuri:

• **Boli digestive**: Arpacașul **{2}**, făina de orz **{5}** și în principal granulele și făina de malț **{6}** sunt bine tolerate de stomacurile sensibile. Sunt benefice în caz de gastrită, dispepsie (indigestie), ulcer gastroduodenal, gastroenterită și colită.

Apa de orz **{3}** și băutura de malț **{7}** sunt de asemenea benefice în cazuri de dureri digestive.

Ca și în cazul grâului și al secarei, orzul ar trebui evitat de persoanele care suferă de boală celiacă.

• **Exces de colesterol**: Consumul de orz în orice formă – cereală integrală (decorticată) **{1}**, fulgi **{4}**, făină integrală **{5}** sau orz parțial integral (făină și boabe încolțite **{6}**, – are ca efect o reducere a nivelului colesterolului total, a nivelului colesterolului LDL (dăunător) și a trigliceridelor.

Consumul de orz, ca și consumul tuturor cerealelor integrale, este eficient în prevenirea **arteriosclerozei**. Ar trebui inclus în dieta persoanelor cu risc crescut de **boală coronariană**.

• **Diabet**: Animalele de laborator diabetice care au fost hrănite cu orz au prezentat niveluri mai scăzute ale glucozei din sânge decât cele care au fost hrănite cu grâu.[7] Acest efect este atribuit unui factor hipoglicemic din orz, care este încă cercetat.

• **Boli intestinale**: Fibra din orz ajută la prevenirea constipației și a tuturor complicațiilor acesteia, inclusiv cancerul de colon.[8]

Preparare și utilizare

❶ Orz decorticat (integral): Orzul căruia i-au fost îndepărtate prin abraziune coaja exterioară nedigerabilă (pleava) și o parte din tărâțe. După înmuiere în apă, se fierbe timp de o oră cu legume sau se gătește ca supă.

❷ Arpacaș (rafinat): Orzul care a fost frecat până când pleava, tărâțele și mare parte din germene au fost îndepărtate. Rezultatul este un bob rotund, lustruit și uniform. Se fierbe ca orezul, deși aroma lui este mai intensă. Necesită minim 45 de minute de fierbere.

❸ Apă de orz: A se vedea instrucțiunile de pregătire pe pagina următoare.

❹ Fulgi: Aceștia se prepară din cereale înmuiate, fierte și apoi presate. Se folosesc ca parte din müsli sau fierți, timp de zece minute, în lapte sau supă de legume.

❺ Făină: Se poate face fie din orzul decorticat (integral), fie din arpacaș (rafinat).

❻ Orz încolțit și făină de malț.

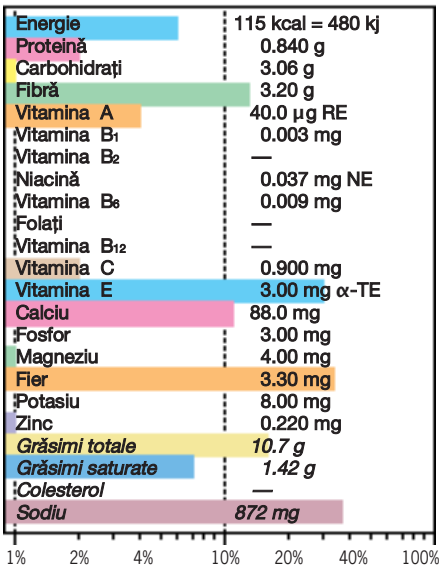
❼ Malț: Extract apos de orz germinat și prăjit.

Măslina

O perlă mediteraneană

***Engleză**: Olive; **Franceză**: Olive; **Spaniolă**: Aceituna, oliva.*
***Descriere**: Măslina, fructul măslinului („Olea europaea", L.), din familia botanică Oleaceae. Măslinele verzi sunt culese la începutul toamnei, iar măslinele negre sunt culese începând de prin decembrie, când sunt coapte.*

MĂSLINELE COAPTE
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

DACĂ EXISTĂ vreun copac care să simbolizeze civilizația mediteraneană, atunci acesta este măslinul. Fructul său a făcut parte din dieta omului din cele mai îndepărtate timpuri, fie ca aliment în sine, fie pentru uleiul din el.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Măslinele sunt fructe oleaginoase, *foarte bogate* în ***grăsimi*** și, în consecință, în ***calorii***. Se remarcă de asemenea pentru conținutul de ***proteine***, care este mai mare decât al majorității fructelor. Aceste proteine sunt de înaltă calitate biologică, deoarece conțin toți aminoacizii esențiali.

Coaja măslinelor este bogată în pigmenți vegetali (antocianine) și substanțe volatile,

care le dau acestora aroma lor unică. *Pulpa* este bogată în fibră vegetală și substanțe grase, numite trigliceride (până la 30% din greutatea lor). Trigliceridele sunt compuse din unirea unei molecule de glicerină cu trei molecule de acizi grași.

Măslinele conțin cantități semnificative de ***provitamina A*** și ***vitaminele B și E***. Cât despre minerale, ***calciul*** este cel mai abundent, însă se întâlnesc și cantități importante de ***potasiu, fier*** și ***fosfor***. Conținutul *ridicat* de ***sodiu*** al măslinelor se datorează **sării** adăugate în timpul înmuierii lor în saramură.

Iată care sunt cele mai importante aplicații ale măslinelor:

• **Inapetență (lipsa poftei de mâncare)**: Măslinele stimulează procesele digestive și apetitul. Două-trei măsline înainte de masă sunt un aperitiv natural, care crește fluxul sucurilor gastrice și îmbunătățește digestia.

Totuși, deoarece conțin atât de multă fibră, măslinele trebuie *mestecate bine* pentru a preveni indigestia.

• **Boli ale vezicii biliare**: Măslinele, ca și uleiul de măsline, acționează ca un **colagog**, facilitând golirea vezicii biliare. Sunt utile în

Uleiul de măsline, sucul autentic al măslinelor, este ideal pentru a asezona orice legumă sau salată.

caz de **dischinezie biliară** (boală care interferează cu scurgerea vezicii biliare) și **dispepsie biliară** (indigestie cauzată de dereglări ale scurgerii vezicii biliare). În cazuri de **colelitiază** (pietre la fiere), măslinele se pot folosi, însă cu atenție.

• **Constipație**: Datorită conținutului de ulei și fibră vegetală, măslinele au un ușor, însă eficient, efect laxativ. Măslinele sunt printre fructele *cele mai bogate* în **fibră**.

Preparare și utilizare

❶ **Naturale**: În starea lor naturală, măslinele, atât cele verzi, cât și cele negre, sunt tari și amare.

Pentru a le face comestibile, sunt mai întâi **înmuiate**, apa schimbându-se zilnic până când își pierd **amăreala**. Acest proces este accelerat dacă se fac mici tăieturi în coaja măslinelor sau dacă sunt bătute.

❷ **Tratate**: Pentru a grăbi și mai mult procesul, se adaugă 10-20 g de hidroxid de sodiu (sodă caustică) în apă. Astfel, sunt suficiente 24-36 de ore de înmuiere. Măslinele sunt apoi spălate în apă curată, care este schimbată la fiecare două ore de trei sau patru ori.

După ce măslinele au scăpat de gustul amar printr-una dintre cele două metode descrise, se pun în **saramură** (20-30 g de sare la 1 litru de apă), împreună cu **ierburi aromatice**: cimbru, oregano, lămâiță, dafin sau rozmarin. După 15 zile, sunt bune de mâncat.

❸ **Pastă de măsline**: Se prepară din măsline negre coapte, pasate până devin o pastă consistentă. Aroma unică a acesteia i-a făcut pe unii să o considere „caviar vegetal”.

Alimente pentru ficat

BOLI	PAGINA
Bolile vezicii biliare	169
Ciroza	169
Colelitiaza	168
Hepatita	168
Hepatopatiile	168

ALIMENTE	PAGINA
Andiva	170
Anghinarea	172
Ridichea	174

CÂNTĂRIND 1,5 kg, ficatul este cel mai mare organ intern și cel care este responsabil pentru majoritatea proceselor chimice și funcțiilor metabolice.

Înainte ca sângele din intestin, care circulă prin **sistemul venos portal**, să fie distribuit în organism, trebuie să treacă prin ficat. Acolo el trece prin următoarele faze:

• **Procesarea substanțelor nutritive** duse din intestin în sângele portal. De exemplu, o parte din **glucoză** este transformată în **glicogen** de *rezervă*; **aminoacizii** sunt uniți în secvențe specifice, oferind astfel **proteine** unice pentru fiecare organism; **acizii grași** sunt combinați cu **glicerina** pentru a forma **grăsimea** care urmează să fie depozitată (trigliceridele).

• **Neutralizarea toxinelor și a substanțelor străine** din tractul digestiv.

Ficatul mai îndeplinește un rol important: El *secretă* **bila** necesară pentru digestie (aproximativ 1 litru pe zi), care este depozitată în **vezica biliară**.

HEPATOPATIILE

Definiție
Boli ale ficatului în general, care afectează anumite funcții ale acestui organ esențial.

Dietă
Alimentele sănătoase pot fi extrem de utile pentru a **facilita recuperarea** funcțiilor ficatului. Spre deosebire de acestea, **băuturile alcoolice** și alimentele *bogate* în **proteine** și **grăsimi animale** sunt **amenințarea** *principală* pentru ficat.
Ficatul este **prima stație de procesare și purificare** a substanțelor din organism pe care sângele le aduce din intestin. Prin urmare, este important să ținem cont de următoarele principii în caz de boli ale ficatului:

- *Alegeți*-vă **alimentele** *cu atenție*, evitându-le pe acelea care încarcă excesiv ficatul.
- *Evitați* **băuturile alcoolice**. Există un tip de hepatopatie cauzată în principal de consumul de băuturi alcoolice.
- **Evitați**, pe cât posibil, **substanțele care contaminează alimentele**, cum ar fi pesticidele, medicația care are la bază substanțe chimice, și **aditivii chimici**, toate aceste substanțe trebuind să fie neutralizate sau eliminate de ficat.

Creșteți consumul	Reduceți sau eliminați
CEREALE INTEGRALE	BĂUTURI ALCOOLICE
FRUCTE	GRĂSIMI TOTALE
LEGUME FRUNZOASE VERZI	PROTEINE
STRUGURI	SARE
MERE	CÂRNAȚI
PERE	ȘUNCĂ
CIREȘE	CRUSTACEE
LOQUAT	CARNE
ANGHINARE	FRIȘCĂ
CEAPĂ	UNT
VARZĂ ACRĂ	PRĂJELI
RIDICHI	CONDIMENTE
TAPIOCA	
TAMARIND	
MIERE	
LECITINĂ	
DROJDIE DE BERE	
ULEI DE MĂSLINE	

Prune

HEPATITA

Definiție
Inflamație sau **infecție a ficatului** cauzată de viruși, alcool, medicamente sau alte toxine.

Dietă
În cazuri de hepatită, **dieta** trebuie să fie **ușoară și sănătoasă**, însă **hrănitoare**. Pe lângă alimentele descrise în secțiunea „**Hepatopatii**", trebuie să se acorde o atenție specială și celor din această secțiune.

Creșteți consumul	Reduceți sau eliminați
LEGUME	GRĂSIMI SATURATE
VITAMINA C	ZAHARURI
VITAMINELE B	CAFEA
FOLAȚI	VITAMINA A
ANTIOXIDANȚI	

COLELITIAZA

Aceasta înseamnă prezența **calculilor**, sau **pietrelor**, în **vezica biliară**. Aceștia sunt formați în principal din **colesterol**, unul dintre componentele bilei, caracterizat de semi-insolubilitate și tendința de a se cristaliza și precipita, formând calculi.

Pe lângă alimentele descrise în secțiunea intitulată „**Bolile vezicii biliare**" (vezi pagina următoare), cele descrise aici ar trebui, de asemenea, luate în calcul în efortul de a **evita** formarea pietrelor la vezica biliară și de a **preveni complicațiile** care rezultă, cum ar fi **crizele de fiere** și **colecistita**, sau inflamarea vezicii biliare, odată ce acestea s-au format.

Creșteți consumul	Reduceți sau eliminați
FRUCTE	GRĂSIMI TOTALE
LEGUMINOASE	PRODUSE LACTATE
ANGHINARE	ZAHARURI
MERE	PROTEINE
RIDICHI	
BĂUTURĂ SAU LAPTE DIN SOIA	
LECITINĂ	
FIBRĂ	
VITAMINA C	

Lecitina contribuie la evitarea formării pietrelor la vezica biliară.

Lecitină

CIROZA

Definiție

Această boală gravă distruge definitiv celulele hepatice. Celulele distruse sunt înlocuite de un țesut fibros care se răspândește, împiedicând fluxul sangvin prin ficat. Consecințele sunt următoarele:

- **Presiune crescută** în sistemul venos **portal**, cel care colectează sângele din intestin.
- Retenția fluidului în abdomen (**ascită**).
- **Deteriorarea capacităților de detoxificare** ale ficatului.

Dietă

Anumite alimente pot ajuta la minimalizarea consecințelor cirozei, în timp ce altele o pot agrava până acolo încât se ajunge la stadiul final al insuficienței hepatice. Alcoolul și proteinele animale, alături de grăsimi, sunt nutrienții cei mai nocivi în caz de ciroză.
Pe lângă alimentele descrise la secțiunea „**Hepatopatii**” (vezi pag. 168), ar trebui să fie luate în calcul și cele descrise mai jos.

Creșteți consumul

- **CARBOHIDRAȚI**
- **VITAMINELE B**
- **LEGUME**
- **BANANE**
- **CĂPȘUNI**

Reduceți sau eliminați

- **SODIU**
- **BRÂNZETURI MATURATE**
- **PRODUSE LACTATE**

Cartofi

Carbohidrații complecși, cum ar fi amidonul, sunt nutrienții cel mai ușor de metabolizat de către un ficat bolnav. Cerealele integrale, cartofii, tapioca și alți tuberculi sunt cele mai bune surse.

BOLILE VEZICII BILIARE

Definiție

Vezica biliară este un rezervor pentru bilă, care trebuie să se golească la momentul oportun (când grăsimile trec prin duoden) și cu intensitate optimă.
Dintr-o mulțime de motive, cum ar fi **pietrele la fiere**, **inflamația** sau **bila** excesiv de **groasă**, e posibil ca vezica biliară să nu se golească la momentul potrivit sau cu intensitatea adecvată. Aceste dereglări sunt cunoscute ca **dischinezie biliară**, sau **vezică biliară leneșă**.

Simptome

Aceste boli se manifestă prin apăsare anormală, durere în partea dreaptă sau dureri de cap.

Dietă

Anumite alimente ne pot ajuta să evităm dereglările funcționale. Sunt atât **coleretice** (cresc producția de bilă), cât și **colagoge** (stimulează, mai mult sau mai puțin blând, golirea vezicii biliare). Oricum, alimentele bogate în grăsimi amplifică aceste boli.

Creșteți consumul

- **ANGHINARE**
- **CICOARE**
- **ANDIVĂ**
- **ESCAROLĂ**
- **RIDICHI**
- **VÂNĂTĂ**
- **RUBARBĂ**
- **TAMARIND**
- **MĂSLINE**
- **PAPAYA**

Reduceți sau eliminați

- **GRĂSIMI TOTALE**
- **FRUCTE CITRICE**
- **LEGUME**

Anghinare

Anghinarea crește secreția de bilă și îi îmbunătățește scurgerea în intestin. Îndulcește gustul amar din gură și ușurează digestia dificilă, asociată cu dischinezia biliară (funcționare defectuoasă a vezicii biliare).

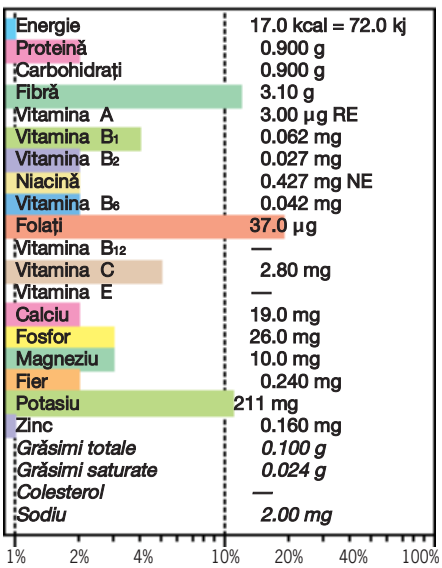
Andiva

Ușurează digestia bolnavilor cu afecțiuni ale vezicii biliare

Moliciunea albă a andivei este rezultatul privării de lumina soarelui. Aceasta o face să fie mai săracă în vitamine și alți nutrienți decât frunzele verzi ale altor soiuri de cicoare.

***Engleză**: Belgian endive; **Franceză**: Endive; **Spaniolă**: Endivia, achicoria blanca.*
***Descriere**: Frunzele andivei („Chicorium intybus", L., var. „foliosum"), plantă erbacee din familia botanică Compositae. Aceasta este o varietate de cicoare, care se obține prin încolțirea rădăcinilor într-un loc întunecos, cald și umed.*

ANDIVA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



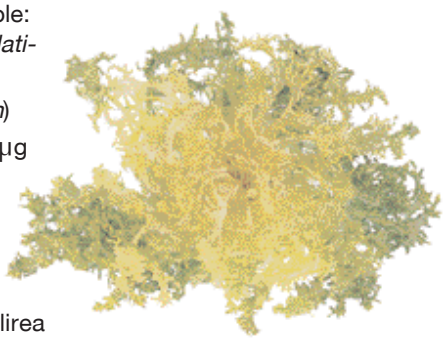
Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

SE SPUNE CĂ, pentru a găsi andiva perfectă, nu trebuie să părăsești Bruxellesul și trebuie să ții minte cele trei cerințe pentru cultivarea forțată a acestei legume: umiditate, căldură și întuneric.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Andiva are o textură și o aromă foarte plăcute. Însă, fiind o plantă crescută artificial, are mai puțini nutrienți și substanțe active decât alte soiuri de cicoare, inclusiv cicoarea sălbatică. Totuși, pentru gustul occidental rafinat, andiva albă este mai acceptabilă decât alte soiuri.

Andiva este compusă din 94,5% ***apă***. ***Proteinele*** formează 0,9% din greutatea ei, cantitate semnificativă având în vedere că este vorba despre o legumă proaspătă. ***Carbohidrații***, dintre care cel mai abundent este ***inulina***, nu sunt într-o proporție mai mare de

Escarola



Escarola aparține aceluiași gen *Cichorium* ca andiva, însă este o specie diferită. Există două varietăți de escarole:

- **escarola** cu frunză lată (*Cichorium endivis*, L. var. *latifolium*),
- **escarola creață** (*Cichorium endivis*, L. var. *crispum*)

Amândouă sunt bogate în ***provitamina A*** (205 µg RE/100 g), **acid folic** (142 µg/100 g) și **zinc** (0,79 mg/100 g), un oligoelement care se găsește de obicei în cantități foarte mici în alimentele de origine vegetală.

Escarola, de asemenea, conține o substanță amară care stimulează organele digestive și facilitează golirea vezicii biliare. Pe lângă faptul că este **coleretică** și **colagogă**, este și **alcalinizantă** și ușor diuretică. Se consumă de obicei în salate și este folosită *în mod special* pentru tratarea **bolilor vezicii biliare** și **obezității**.

1%. Conținutul de ***grăsimi*** este practic *inexistent* (0,1%). Una peste alta, andiva furnizează **17 kcal/100 g**, una dintre cele mai mici cifre în rândul alimentelor.

Andiva este o sursă bună de ***acid folic*** (37 µg/100 g) și de ***vitamina B1*** (tianină). Vitaminele B_2, B_6 și niacina sunt de asemenea prezente. Conține foarte puțină vitamina A sau C, spre deosebire de cicoarea cu frunze verzi, care este destul de bogată în aceste vitamine.

În ce privește ***mineralele***, andiva conține mici cantități de calciu, fosfor, magneziu și fier. Este destul de bogată în potasiu și conține oligoelementele zinc, cupru și mangan.

Andiva conține aceleași substanțe amare care se găsesc și în cicoarea verde, însă în cantități mai mici. Acestea îi dau un gust puțin amărui. Ele acționează asupra ficatului, crescând producția de bilă (acțiune **coleretică**) și facilitând scurgerea vezicii biliare (acțiune **colagogă**). Andiva servește și ca **aperitiv** și **tonic** pentru stomac și funcțiile digestive. Aceasta o face utilă în următoarele cazuri:

- **Dereglări ale vezicii biliare** cauzate de prezența calculilor (colelitiază) sau întrerupere a scurgerii sale optime (dischinezie biliară). Acțiunea benefică a substanțelor amare din andivă, împreună cu lipsa efectivă de grăsimi din ea o fac foarte ușor de digerat.
- **Diabet**: Andiva este alimentul perfect pentru diabetici deoarece conține foarte puțini carbohidrați, iar cei care sunt prezenți sunt formați în principal din ***fructoză*** (***inulina*** este un polimer al fructozei).
- **Obezitate**: Andivele necesită o anumită perioadă de mestecare și conțin foarte puține calorii. Aceasta le face foarte adecvate pentru dietele de pierdere în greutate.

Preparare și utilizare

❶ **Crudă:** Acesta este modul ideal de a o consuma. Asezonată cu ulei de măsline și lămâie, este o mâncare sănătoasă și foarte digerabilă.

❷ **Gătită,** fie fiartă (servită cu maioneză, ca sparanghelul), fie coaptă în cuptor ca parte din diferite mâncăruri.

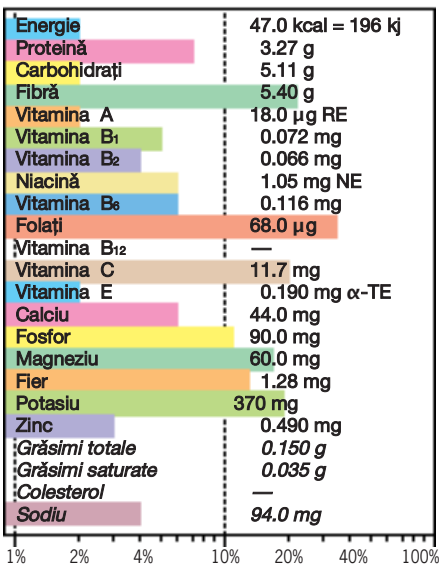
Anghinarea

Detoxifică ficatul

***Engleză**: Artichoke; **Franceză**: Artichaut; **Spaniolă**: Alcachofa, alcaucil.*

***Descriere**: Anghinarea este inflorescența ciulinului de anghinare („Cynara scolymus", L.), plantă erbacee din familia botanică Compositae, care poate atinge o înălțime de 2 metri.*

ANGHINAREA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Anghinarea **nu are** practic ***grăsimi***, în timp ce conținutul de ***carbohidrați*** (5,11%) și ***proteine*** (3,27%) este semnificativ. Totuși cel mai notabil aspect al compoziției sale îl reprezintă o serie de substanțe care sunt prezente în cantități foarte mici, dar care au efecte fiziologice remarcabile. Acestea sunt:

✓ ***Cinarina:*** Un acid 1,5-dicafeoilchinic, care acționează asupra celulelor ficatului pentru a crește producția de **bilă** și asupra celulelor rinichilor, crescând producția de **urină**.

✓ ***Cinarozida:*** Un flavonoid glicozidic derivat din luteolină, cu proprietăți ***antiinflamatorii***.

✓ ***Cinaropicrina:*** O substanță aromatică, responsabilă de gustul amar al anghinarei.

✓ *Acizii organici:* Malic, lactic, citric, glicolic și gliceric, printre alții. Deși funcția lor nu este încă bine înțeleasă, se știe că *potențează* activitatea **cinarinei** și a **cinarozidei**.

✓ *Sterolii: Beta-sitosterolul* și *stigmasterolul*. Aceste substanțe sunt similare colesterolului din punctul de vedere al structurii chimice, însă au origine vegetală. Ele au efectul interesant de *limitare* a absorbției **colesterolului** în intestin.

Anghinarea se digeră foarte bine și este o legumă bine tolerată și de persoanele sănătoase, și de cele bolnave. Componentele sale o fac un adevărat **aliment medicinal**, fiind indicată în special în următoarele cazuri:

• **Boli ale ficatului**: *Cinarina*, potențată de celelalte componente din anghinare, are un ***intens*** efect **coleretic** (crește producția de bilă). În mod normal, ficatul secretă aproximativ 800 ml de bilă pe zi, însă consumul a jumătate de kilogram de anghinare poate crește această cantitate până la 1200 ml (1,2 l).

• **Boli ale vezicii biliare**: *Cinarina* acționează și ca un **colagog** (facilitează golirea vezicii biliare), însă acest efect nu este atât de intens ca cel coleretic. Ca urmare, este adecvată în cazuri de **dispepsie biliară** provocată de colelitiază (pietre la vezica biliară) sau alte disfuncții ale vezicii biliare.

Pentru a împiedica anghinarea să se înnegrească în urma oxidării sărurilor sale minerale la contactul cu aerul, umeziți-o cu zeamă de lămâie sau frecați-o cu o jumătate de lămâie.

Bila secretată după consumul de anghinare este mai puțin densă și mai fluidă, decongestionând astfel ficatul. În acest mod, ea ajută la funcția **detoxificantă** a **acestui organ**, care elimină, împreună cu bila, multe dintre substanțele străine și toxice care circulă în sânge, inclusiv medicamentele, aditivii și alte substanțe chimice.

Gustul amar din gură și digestia lentă asociată cu mâncatul de alimente bogate în grăsimi se îmbunătățesc considerabil după un tratament cu anghinare (consumul a jumătate de kilogram de anghinare pe zi, timp de 3-4 zile).

• **Boli ale rinichilor**: *Cinarina* și substanțele care o însoțesc produc o creștere a **producției de urină**, însă, și mai important, a cantității de uree din urină.

• **Nivel ridicat al colesterolului**: Anghinarea reduce tendința colesterolului de a se depozita în pereții arteriali,[1] ceea ce conduce la rigidizarea arterelor (arterioscleroză).

• **Diabet**: *Cinarina* și substanțele care o însoțesc *reduc* în mod delicat **nivelul de glucoză** din sânge.

• **Boli ale pielii**: Este un fapt demonstrat clinic că multe cazuri de **dermatită**, inclusiv **eczemă** și reacții **alergice** la nivelul pielii, se ameliorează semnificativ sau chiar dispar atunci când funcțiile detoxificante ale ficatului lucrează la parametri normali. Consumul din abundență de anghinare poate avea rezultate surprinzătoare asupra bolilor **cronice** de piele.

Preparare și utilizare

❶ **Crudă:** Inima moale a anghinarei poate fi folosită în salate, unsă cu lămâie și ulei. Are un gust foarte plăcut, acesta fiind cel mai bun mod de a profita din plin de avantajul conținutului ei de vitamine și oligoelemente.

❷ **Prăjită,** fie pe grătar, fie în cuptor. Oricum ar fi, vârfurile frunzelor exterioare nu ar trebui să fie îndepărtate deoarece ele ajută la menținerea umidității interioare în timpul procesului de gătire.

❸ **Gătită:** În mod ideal, anghinarea ar trebui să fie fiartă la aburi. Se așază întreagă într-un coșuleț sau într-o oală. Dacă este gătită în acest fel, își păstrează majoritatea sărurilor minerale și oligoelementelor. Dacă este fiartă în apă, apa ar trebui păstrată pentru a fi folosită la supe sau ciorbe.

Ridichea

Stimulează producția de bilă

RIDICHEA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă

Energie	17.0 kcal = 69.0 kj
Proteină	0.600 g
Carbohidrați	1.99 g
Fibră	1.60 g
Vitamina A	1.00 µg RE
Vitamina B_1	0.005 mg
Vitamina B_2	0.045 mg
Niacină	0.367 mg NE
Vitamina B_6	0.071 mg
Folați	27.0 µg
Vitamina B_{12}	—
Vitamina C	22.8 mg
Vitamina E	0.001 mg α-TE
Calciu	21.0 mg
Fosfor	18.0 mg
Magneziu	9.00 mg
Fier	0.290 mg
Potasiu	232 mg
Zinc	0.300 mg
Grăsimi totale	*0.540 g*
Grăsimi saturate	*0.030 g*
Colesterol	—
Sodiu	*24.0 mg*

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%

Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

***Specii înrudite**: Hreanul (Armoracia rusticana).*
***Engleză**: Radish; **Franceză**: Radis cultivé; **Spaniolă**: Rábano, rabanete, nabón.*
***Descriere**: Rădăcina ridichii („Raphanus sativus", L.), plantă erbacee din familia botanică Cruciferae, care poate atinge înălțimea de 1 metru. Rădăcina poate fi sferică, conică sau cilindrică. Culoarea lor este de obicei roșu aprins, însă pot fi și ridichi negre sau albe.*

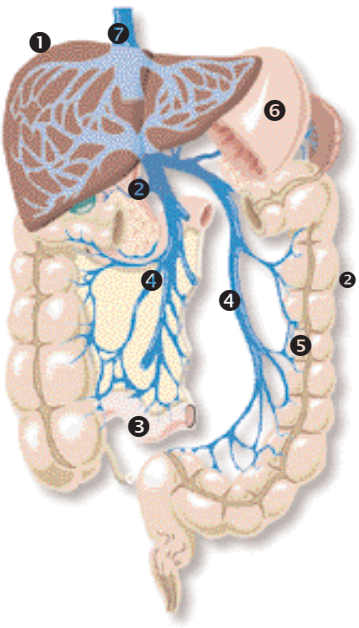
DEȘI ROMANII au răspândit ridichile în toată Europa, doar în Orientul Îndepărtat sunt ele apreciate cu adevărat. Germanii mănâncă în medie 250 g de ridichi pe persoană într-un an, însă japonezii mănâncă până la 13 kg, iar coreenii chiar și 30.[2]

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Ridichea este compusă în proporție de aproape 95% din apă.

Ficatul este filtrul în care sunt neutralizate majoritatea toxinelor și a substanțelor chimice străine, cum ar fi alcoolul etilic, pesticidele și mare parte din medicamente.

Deși ficatul este capabil să neutralizeze aceste toxine, e nevoie de un efort extrem, care poate deteriora acest organ. Este mai bine să evităm cât mai multe dintre aceste substanțe.

Pe de altă parte, fructe precum strugurii și legume precum anghinarea sau ceapa facilitează funcția detoxificantă a ficatului.



Conține foarte puține proteine (0,6%) și grăsimi (0,54%), iar procentajul de carbohidrați este de asemenea scăzut (1,99%). Este săracă și în provitamina A și vitaminele din grupul B, cu excepția **folaților** (27 µg/100 g). Nu furnizează vitamina E. Cea mai abundentă este **vitamina C** (22,8 mg/100 g). Mineralele se găsesc în cantități mici, cu excepția **potasiului**. Din punct de vedere nutrițional, nu au mare valoare: oferă doar 17 kcal/100 g.

Toate soiurile de ridiche conțin o **esență sulfurată**, care le dă gustul picant și înțepător și căreia îi sunt atribuite și proprietățile **coleretice** (crește producția de bilă), **colagoge** (facilitează scurgerea vezicii biliare), **digestive**, **antibiotice** și **mucolitice** (înmoaie mucusul). Aplicațiile lor sunt următoarele:

- **Boli ale ficatului și vezicii biliare**.
- **Dereglări digestive** funcționale (digestie lentă sau dificilă), datorită efectelor sale aperitive și tonice.
- **Sinuzită** și **bronșită**.
- **Prevenirea cancerului**: Ridichea chinezească și, posibil, și ridichea comună, împiedică mutațiile celulare care duc la cancer.[3]

Preparare și utilizare

❶ **Crude:** Așa se consumă în mod obișnuit ridichile. Cele roșii adaugă o notă vioaie salatelor. Aroma lor picantă este un aperitiv și un digestiv.

❷ **Conservate:** În unele țări din Orientul Îndepărtat, ridichile se conservă în oțet sau fermentate într-o mulțime de alte substanțe. Aceste metode le reduc considerabil conținutul de vitamine și proprietățile medicinale.

10

Alimente pentru stomac

BOLI	PAGINA
Dispepsia	178
Gastrita	178
Hernia hiatală	179
Ulcerul gastroduodenal	179

ALIMENTE	PAGINA
Ananasul	180
Ardeiul	188
Cartoful	190
Varza	182

CÂTEVA PICĂTURI de acid clorhidric pot distruge orice țesut din organismul uman, cauzând o durere intensă și omorând celulele cu care intră în contact. Totuși căptușeala stomacului, numită și mucoasă gastrică, este capabilă să reziste acțiunii acestui acid, fără ca persoana respectivă să suporte efecte negative pe tot parcursul vieții.

Acidul clorhidric, alături de **pepsină**, este necesar în inițierea procesului de digerare a alimentelor, în special a proteinelor.

Cum se protejează stomacul de acțiunea corozivă a acidului pe care tot el îl produce?

Există o adevărată ***barieră protectoare***, formată în principal din **mucus**, care protejează căptușeala interioară a stomacului. În general, sănătatea acestui important organ depinde de menținerea acestei bariere în condiții optime.

Gastrita și **ulcerele gastroduodenale** sunt două dintre *cele mai comune* ***consecințe*** ale ***deteriorării barierei de mucus*** a stomacului.

DISPEPSIA

Definiție
Dispepsia este **digestia dificilă** și **dureroasă**. Este cunoscută sub numele de **indigestie**.

Simptome
Simptomele includ eructația, flatulența, disconfortul abdominal și aciditatea.

Cauze
În unele cazuri, dispepsia are o cauză **organică** și poate fi chiar un simptom timpuriu al unei boli grave. Totuși de obicei ea este de natură **funcțională**, datorându-se unei diete inadecvate sau unor obiceiuri alimentare nesănătoase. Este esențial să corectăm aceste cauze pentru a vindeca dispepsia funcțională. Dacă nu, poate evolua în gastrită sau ulcer gastric.
Factorii care pot ***cauza*** sau ***agrava*** dispepsia:
- **Mestecarea insuficientă** a hranei (mâncatul prea repede).
- Mesele **neregulate**.
- **Stresul** sau tensiunea nervoasă.
- O dietă bogată în alimente **prăjite**, **conservanți** și alimente **murate** (conservate în oțet), cum se întâmplă în cazul mâncării de tip „fast-food".
- **Excesul de grăsime** și consumul de alimente care provoacă adesea **intoleranță digestivă**, cum ar fi laptele.
- **Excesul de lichide**, în special băuturile răcoritoare carbogazoase și berea.

Creșteți consumul
GERMENI DE CEREALE
CEREALE INTEGRALE
SALATE
DOVLEAC
PAPAYA
CHIMEN DULCE
BĂUTURĂ DE MALȚ

Reduceți sau eliminați
ALIMENTE PRĂJITE
CONDIMENTE PICANTE
BĂUTURI ALCOOLICE
CAFEA
OȚET
BĂUTURI RĂCORITOARE
GRĂSIMI TOTALE
CRUSTACEE
CIOCOLATĂ
LAPTE

Băutură răcoritoare

GASTRITA

Definiție și cauze
Gastrita este **inflamarea mucoasei gastrice**, cauzată în general de obiceiuri alimentare neadecvate sau de substanțe agresive față de stomac, cum ar fi:
- **Băuturile alcoolice** și cafeaua.
- Anumite **medicamente**, în special antiinflamatoarele, ca aspirina.
- Alimentele sau băuturile **excesiv de fierbinți** (cum e ceaiul) sau de **reci** (cum e berea sau înghețata).
- **Tutunul**: Fumatul eliberează **nicotină** și **gudroane**, care se dizolvă în salivă și ajung în stomac, unde pot cauza gastrită.

Dietă
Tratarea gastritei prin **alimentație** necesită o dietă ușoară și blândă, care să nu irite stomacul. Este ***esențial*** să se *evite* ***orice*** ar putea irita mucoasa gastrică, cum ar fi **tutunul** sau **tensiunea nervoasă**.

Medicamentație
Medicamentele antiacide prescrise de regulă pentru gastrită au efecte minore dacă nu se corectează obiceiurile alimentare și stilul de viață.

Creșteți consumul
CARTOFI
OVĂZ
OREZ
TAPIOCA
MORCOVI
AVOCADO
DOVLEAC
VARZĂ MURATĂ
CHERIMOYA
MERE

Reduceți sau eliminați
BERE
BĂUTURI ALCOOLICE
BĂUTURI EXCITANTE
CAFEA
BĂUTURI RĂCORITOARE
CONDIMENTE PICANTE
CRUSTACEE
CARNE
ZAHARURI
ÎNGHEȚATĂ
FRUCTE CITRICE

Fulgi de ovăz

Ovăzul conține mucilagiu, care calmează și protejează mucoasa gastrică. Terciul de ovăz este un aliment recomandat în mod special în caz de gastrită.

ULCERUL GASTRODUODENAL

Definiție
Discontinuitate a membranei mucoase care căptușește interiorul stomacului sau al duodenului.

Cauze
Poate avea **cauze** multiple, printre care:
- **Excesul** de **acid gastric.**
- Substanțele **iritante** (condimente, băuturi alcoolice, cafea, băuturi carbogazoase, aspirină, tutun etc.).
- Anumite **microorganisme**, cum ar fi bacteria Helicobacter pylori, care poate cauza gastrită și ulcerații la nivelul stomacului și al duodenului.
- **Stresul** sau tensiunea nervoasă, care provoacă vasoconstricție și reduce cantitatea de sânge care ajunge la mucoasa gastrică, lăsând-o neprotejată.

Tratament
În ultimii ani s-a descoperit că unele dintre **remediile tradiționale** pentru ulcere nu au ***nicio bază reală***.[1] De exemplu:
- *Consumul unor cantități mari de lapte ar ajuta la vindecarea ulcerelor.* Astăzi se știe că laptele poate crește aciditatea.
- *Este necesar să mâncăm des și în cantități mici:* Aceasta menține stomacul într-o stare de stimulare aproape continuă, care mărește și mai mult producția de acid și este contraproductivă ca remediu împotriva ulcerului. Trei mese pe zi sunt de preferat în loc de cinci sau șase.
- *Ar trebui să evităm să consumăm fibră sau alimente crude:* Dacă sunt bine mestecate, acestea protejează împotriva ulcerelor.

Creșteți consumul

VARZĂ
CARTOFI
OVĂZ
TAPIOCA
BAME
CHERIMOYA
ULEIURI
MIERE
FIBRĂ
VITAMINA A
VITAMINA C

Reduceți sau eliminați

BĂUTURI ALCOOLICE
CAFEA
CONDIMENTE
CRUSTACEE
CARNE
LAPTE
ZAHĂR ALB

Cartofii sunt hrănitori, antiacizi, calmanți și sedativi. Astfel, sunt indicați ca aliment de bază în cazuri de ulcer gastroduodenal.

Cartof

HERNIA HIATALĂ

Definiție
Acest tip de hernie apare atunci când *partea superioară a stomacului trece în cavitatea toracică* prin hiatusul esofagian din diafragmă.
Această dereglare anatomică împiedică funcționarea sfincterului, sau valvei, dintre esofag și stomac, care oprește conținutul stomacului să se întoarcă în esofag.

Simptome
Cel mai întâlnit simptom al herniei hiatale este **refluxul** de conținut gastric, care este de obicei extrem de acid, în esofag. Acest acid atacă esofagul și produce acea senzație tipică de arsură, cunoscută ca **pirozis**, sau **arsuri în piept**.

Dietă
Tratarea prin alimentație a herniei hiatale constă în principal în ***evitarea***:
- Alimentelor care favorizează **relaxarea sfincterului esofagian**.
- Alimentelor care **stimulează producția de acid la nivelul stomacului.**

Stil de viață
O **poziție corporală corectă**, care evită presiunea asupra părții superioare a abdomenului, și **abținerea** de la tutun *ajută* la ***temperarea*** **progresului** herniei hiatale și **a inflamației stomacului,** care o însoțește.

Creșteți consumul

CARTOFI
MORCOVI
ALGE MARINE
RODII

Reduceți sau eliminați

ALCOOL
VIN
CAFEA
CONDIMENTE
CIOCOLATĂ
GRĂSIMI TOTALE
LAPTE

Rodii

Sucul de rodii reduce acidul din stomac și refluxul esofagian.

Ananasul

Prietenul stomacului

Sinonim științific: *Ananas sativus* Schult.

Engleză: *Pineapple;* ***Franceză:*** *Ananas;* ***Spaniolă:*** *Ananás, piña (tropical), piña americana.*

Descriere: *Fructul combinat (format dintr-o combinație de fructe provenite din mai multe flori alăturate aflate în jurul unui miez cărnos) al ananasului („Ananas comosus" Merr.), o plantă erbacee din familia botanică Bromeliaceae, care atinge înălțimea de 50 cm.*

ANANASUL
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă

Energie	49.0 kcal = 207 kj
Proteină	0.390 g
Carbohidrați	11.2 g
Fibră	1.20 g
Vitamina A	2.00 µg RE
Vitamina B_1	0.092 mg
Vitamina B_2	0.036 mg
Niacină	0.503 mg NE
Vitamina B_6	0.087 mg
Folați	10.6 µg
Vitamina B_{12}	—
Vitamina C	15.4 mg
Vitamina E	0.100 mg α-TE
Calciu	7.00 mg
Fosfor	7.00 mg
Magneziu	14.0 mg
Fier	0.370 mg
Potasiu	113 mg
Zinc	0.080 mg
Grăsimi totale	*0.430 g*
Grăsimi saturate	*0.032 g*
Colesterol	—
Sodiu	*1.00 mg*

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%

Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

SE POVESTEȘTE că, în 1493, locuitorii insulei Guadalupe din Antile i-au oferit lui Cristofor Columb un ananas, despre care acesta a crezut că e un soi de anghinare. L-a luat cu el în Spania, de unde s-a răspândit în zonele tropicale ale Asiei și ale Africii. În Hawaii, la ora actuală una dintre principalele țări producătoare la nivel mondial, a fost cultivat pentru prima dată în secolul al XIX-lea.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Fructul de ananas ajuns la maturitate conține aproximativ 11% carbohidrați, din care majoritatea sunt zaharuri. Conținutul lui de grăsimi și proteine este neglijabil.

Vitaminele de importanță majoră ale ananasului sunt vitaminele C, B_1 și B_6. De asemenea, el este o bună sursă de folați. Printre mineralele pe care le conține se află manganul (1,65 mg/100 g), urmat de cupru, potasiu, magneziu și fier.

Componentele fără valoare nutritivă ale ananasului au o valoare deosebită din punct de vedere alimentar și terapeutic:

✓ ***Acidul citric și acidul malic:*** Lor li se datorează gustul acid al ananasului. Ca și în cazul altor fructe exotice, ele potențează acțiunea **vitaminei C**.

✓ ***BROMELINA*** acționează în tractul digestiv prin descompunerea **proteinelor** și facilitarea **digestiei**, acțiune similară cu cea a pepsinei din stomac.

Ananasul este un fruct suculent, delicios, bogat în câteva vitamine și minerale. Mulți îl servesc la sfârșitul mesei ca pe un desert minunat, care *ajută* la **digestia** altor alimente. Alții preferă să-l consume înainte de masă, mai ales atunci când stomacul este slăbit din diferite motive.

Consumul de ananas este indicat în mod deosebit în următoarele afecțiuni:

• **Hipoclorhidrie** (diminuarea secreției gastrice), care se manifestă prin digestie lentă și prin senzația de stomac greu.

• **Ptoză gastrică** (coborârea stomacului), cauzată de incapacitatea stomacului de a se goli (atonie gastrică).

În ambele cazuri, ananasul trebuie consumat **proaspăt** (nu conservat) și bine **copt,** fie înainte, fie după masă.

Preparare și utilizare

❶ **În stare naturală:** Ananasul este un desert ideal, care îmbunătățește digestia. De asemenea, este un bun aperitiv, pregătind stomacul pentru primirea hranei.

❷ **Suc:** Sucul de ananas trebuie băut încet din cauza acidității lui.

❸ **Conservat:** Ananasul conservat își păstrează majoritatea vitaminelor, mineralelor și fibrelor. Totuși este sărac în enzima bromelină, care se degradează ușor. În concluzie, efectul pozitiv al ananasului conservat asupra digestiei este diminuat.

• **Obezitate:** Ananasul sau sucul proaspăt de ananas servit înaintea mesei reduce apetitul și constituie o bună completare pentru curele de slăbire. De asemenea, el este ușor diuretic (facilitează producerea urinei).

• **Sterilitate:** Acest fruct tropical este unul dintre cele mai bogate alimente în ***mangan***, un microelement activ implicat în formarea celulelor reproducătoare masculine și feminine. De aceea, este recomandat celor care suferă de sterilitate din cauza producerii insuficiente de celule germinale (spermă la bărbați și ovul la femei).

• **Cancer gastric:** S-a demonstrat[2] că ananasul este un ***inhibitor*** *puternic* al formării ***nitrozaminelor***. Aceste substanțe cancerigene se formează în stomac în urma reacției chimice dintre nitriți și anumite proteine din alimente.

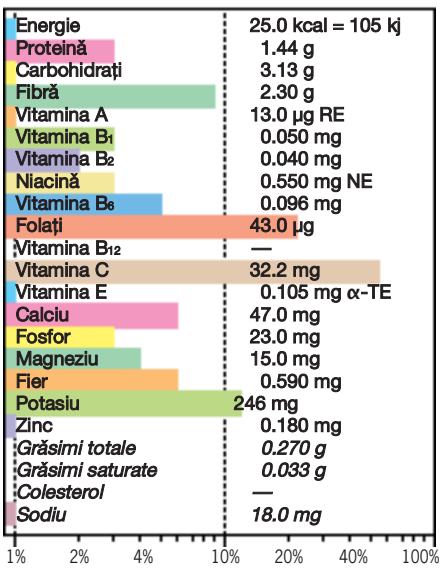
Fructul de ananas se coace corespunzător doar atâta timp cât este atașat de plantă. Dacă este cules mai devreme pentru a fi transportat, este foarte acid și sărac în nutrienți.

Varza

Vindecă ulcerele

Din punct de vedere botanic, varza este alcătuită dintr-un mănunchi de frunze care formează împreună o căpățână mai mult sau mai puțin sferică. Cele mai multe verze cresc sub formă de căpățână, dar unele, precum conopida și broccoli, cresc sub formă de inflorescență (vezi pag. 154, 72).

VARZA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

Engleză: *Cabbage;* ***Franceză:*** *Chou;* ***Spaniolă:*** *Col.*
Descriere: *Verzele reprezintă frunzele a diverse varietăți ale speciei „Brassica oleracea" L., o plantă erbacee bienală sau perenă din familia botanică Cruciferae.*

TOATE SOIURILE actuale de varză provin din varza sălbatică ce mai crește încă de-a lungul coastei atlantice a Franței și a Angliei.

Soiurile de varză se deosebesc în funcție de partea în care planta investește cea mai mare energie de creștere:
– În **frunze**: varza albă, varza roșie, varza creață de Milano
– În **inflorescență**: conopida, broccoli
– În **baza tulpinii**: gulia
– În **vlăstari**: varza de Bruxelles

Varza era deja un aliment important în perioada greco-romană. Grecii o foloseau ca aliment, dar ei i-au descoperit și proprietățile medicinale. Hipocrate, Galenus și Dioscoride au apreciat valoarea terapeutică a ver-

zei. Cato cel Bătrân, filozoful roman din secolul al II-lea î.Hr., a declarat că, „dacă romanii au reușit să supraviețuiască fără medici în ultimele șase secole, atunci lucrul acesta se datorează întrebuințării verzei".

De-a lungul istoriei, varza a fost considerată un aliment pentru săraci. Această concepție nefavorabilă despre varză s-a schimbat dramatic în urmă cu câteva decenii, când s-a descoperit că varza oferă un anumit grad de protecție față de unele boli canceroase. Unele experimente pe animale de laborator *(n. red.)* au dus la concluzia că mai multe plante din familia cruciferelor conțin substanțe care pot *împiedica* formarea de **tumori** maligne și pot chiar *stopa* dezvoltarea lor.

Pe lângă proprietățile ei anticancerigene, varza are multe alte proprietăți alimentare, terapeutice și medicinale, după cum vom arăta în continuare.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Frunzele de varză conțin o mare varietate de nutrienți:

✓ ***Proteine:*** O cantitate destul de mare, variind între 3,38% la varza de Bruxelles și 1,39% la varza roșie. Proteinele sunt incomplete, ca în cazul multor proteine vegetale, pentru că ele nu conțin toți aminoacizii esențiali în cantitățile adecvate. Cu toate acestea, dacă sunt *combinate* cu alte proteine vegetale, precum cele din **cereale integrale** sau **leguminoase**, ele devin proteine complete, de calitate superioară.

✓ ***Grăsimi*** sau lipide: Sunt prezente în cantități minime, aproape inexistente. Numai varza de Bruxelles ajunge la 0,3%. Celelalte soiuri conțin între 0,1% și 0,2% din greutatea lor. Datorită lipsei de grăsimi, varza este un aliment foarte bun pentru cei care suferă de **boli coronariene** și **obezitate**.

Grăsimile din varză, deși foarte puține, au un rol important în prevenirea și vindecarea bolilor. Substanțele sulfurate din compoziția lor sunt responsabile în cea mai mare măsură pentru efectul lor vindecător. În prezent, ele sunt cunoscute sub denumirea de ***substanțe fitochimice***.

✓ ***Carbohidrați:*** Majoritatea soiurilor de varză conțin între 3% și 5%.

✓ ***Vitamine:*** Varza are un conținut deosebit de ridicat de betacaroten ***(provitamina A)*** și ***vitamina C*** și, de asemenea, un conținut semnificativ de vitamine din complexul B, de vitamina E și de vitamina K.

✓ ***Minerale*** și ***microelemente:*** În general, toate soiurile de varză au un conținut *ridicat* de ***potasiu*** și un conținut *foarte scăzut* de

Preparare și utilizare

❶ **În stare proaspătă:** Frunzele proaspete se toacă fideluță, se adaugă ulei (de preferat ulei de măsline) și lămâie și se obține o salată excelentă.

❷ **Suc proaspăt:** Se pregătește cu ajutorul blenderului. Se beau între două-trei linguri și o jumătate de pahar de suc pe stomacul gol înaintea mesei, de trei sau patru ori pe zi.

❸ **Gătită:** Varza trebuie gătită cu atenție pentru a-i păstra proprietățile medicinale. Substanțele fitochimice sulfurate sunt sensibile la căldură și dispar dacă varza este gătită timp îndelungat. Metoda optimă de preparare este **fierberea la aburi**.

Varza previne cancerul

Multe experimente *realizate pe animale de laborator (în general pe șobolani) demonstrează proprietățile anticancerigene ale verzei și, în general, ale tuturor plantelor din familia* ***cruciferelor***.[3, 4, 5] *Toate aceste studii arată că animalele hrănite cu varză, inclusiv cele care au fost supuse unor substanțe cancerigene puternice (de exemplu benzopirenul din fumul de țigară), nu dezvoltă tumori.*[6, 7]

Pentru a reduce flatulența generată de varză, trebuie alese numai frunzele cel mai fragede, care apoi sunt tăiate felii subțiri, puse puțin pe foc, amestecate cu lămâie, ulei și plante care reduc flatulența (fenicul, chimen etc.). Varza trebuie mestecată bine și amestecată bine cu salivă. Nu trebuie consumată împreună cu alte alimente de origine vegetală bogate în celuloză, ca, de exemplu, cereale integrale sau tărâță.

sodiu (**sare**), motiv pentru care sunt foarte valoroase în caz de **hipertensiune** sau retenție de lichide (**edem**). De asemenea, ele conțin calciu, fosfor, fier și magneziu în cantități considerabile, dar și microelemente, între care se remarcă ***sulful***.

În general, varza este o bună *sursă* de ***calciu***, atât din punctul de vedere al cantității pe care o furnizează (35-77 mg/100 g, jumătate din cantitatea furnizată de lapte), cât și din punctul de vedere al ușurinței cu care acesta este absorbit. Studiile au arătat că organismul absorbe calciul din varză mult mai bine decât calciul din lapte.

✓ ***Fibre vegetale:*** Varza este bogată în celuloză. De aceea, ea are efect **laxativ**, fapt care ajută la reglarea tranzitului. Unele persoane predispuse la formarea de gaze intestinale pot avea probleme cu flatulența după ce mănâncă varză.

✓ ***Substanțe fitochimice:*** Aceste substanțe descoperite recent, care se găsesc în fructe și în legume în cantități infime, îndeplinesc un rol important în organism.

În privința substanțelor fitochimice din varză, **efectul** *cel mai important* și cel mai studiat este cel **anticancerigen**. Totuși e posibil ca aceste substanțe uimitoare să aibă și alte **efecte** medicinale, cum ar fi cel de prevenire sau de tratare a **ulcerelor** sau a **diabetului**, sau poate chiar proprietăți **antibiotice**.

Datorită compoziției atât de variate și de interesante din punct de vedere științific, varza are următoarele întrebuințări medicinale:

• **Ulcer gastroduodenal:** Puterea de **vindecare** a frunzelor de varză aplicate pe **piele** este cunoscută de generații întregi.[8]

Dr. Ernst Schneider descrie experimentele realizate la Universitatea Stanford, care demonstrează efectul vindecător al sucului de varză asupra ulcerelor gastrice și duodenale.[9] Timpul de vindecare pentru pacienții cu ulcer care au băut un pahar de suc proaspăt de varză (200-250 ml) de patru-cinci ori pe zi s-a scurtat la două săptămâni. De asemenea, durerea de stomac a dispărut în câteva zile de la începerea tratamentului cu suc de varză.

Experimentele ulterioare au arătat că sunt eficiente și cantități mai mici (între două linguri și o jumătate de pahar) de suc de varză [10].

• **Alte afecțiuni ale stomacului:** Câteva linguri de suc de varză luate pe stomacul gol cu cinci-zece minute înainte de masă sunt suficiente pentru a ameliora **inflamația** mucoasei stomacale după câteva zile de tratament. Simptomele specifice (**dispepsie** funcțională, senzație de greutate, eructație și durere de stomac) dispar.

• **Afecțiuni intestinale:** Varza are un efect ușor *laxativ* și **reglator** asupra tranzitului intestinal datorită conținutului de ***celuloză***. Ea este benefică în caz de **constipație** cronică și **diverticuloză**.

Substanțele sulfurate din varză acționează ca un **antibiotic**, ajutând la echilibrarea **florei bacteriene** din intestin în caz de infecție. Sucul proaspăt de varză (2) (o jumătate de pahar de trei sau patru ori pe zi) poate fi folosit în completarea tratamentului pentru **colită**, **fermentație** și **dezechilibru bacterian** la nivelul intestinului.

• **Paraziți intestinali:** Sucul de varză băut pe stomacul gol a fost folosit ca **vermifug** pentru eliminarea paraziților intestinali. Se bea o jumătate de pahar pe stomacul gol în fiecare dimineață timp de cinci zile consecutive.

• **Afecțiuni cardiovasculare:** Varza, în general, are un conținut *ridicat* de ***potasiu*** și *scăzut* de **sodiu**. Sodiul influențează în mod direct apariția hipertensiunii, din cauza capacității lui de a reține apa și de a crește volumul sângelui.

Varza are un ușor efect **diuretic** și este foarte adecvată pentru cei care suferă de **afecțiuni coronariene**, **hipertensiune** și **arterioscleroză** (îngroșarea și îngustarea arterelor). Conținutul de ***vitamine antioxidante*** (A, C și E) al verzei contribuie la regenerarea pereților arteriali.

• **Obezitate:** Varza furnizează foarte puține calorii (20-40 kcal/100 g, cu excepția verzei de Bruxelles, care poate avea până la 43 kcal/100 g). Totuși ea dă senzația de sațietate (potolește pofta de mâncare). Din acest motiv și datorită conținutului ei ridicat de vitamine și minerale, varza este ideală pentru persoanele obeze. Ea ar trebui inclusă în orice tip de cură de slăbire.

• **Osteoporoză și decalcifiere:** *Conținutul* de **calciu** al verzei *este semnificativ* (aproximativ jumătate din conținutul de calciu al laptelui). De asemenea, calciul din varză este foarte ușor absorbit de organism. În consecință, varza este alimentul de care trebuie să se țină cont în caz de osteoporoză și decalcifiere, dar și în orice situație în care este necesară creșterea nivelului de calciu.

• **Diabet:** Deoarece conține puțini carbohidrați și este bogată în vitamine și minerale, varza este foarte bine tolerată de diabetici.

• **Scorbut:** Conținutul de **vitamina C** al verzei, asemănător cu cel al portocalelor (53 mg/100 g) i-a conferit acestei legume reputația de remediu pentru scorbut. În țările din nordul și centrul Europei, unde, îndeosebi în lunile de iarnă, poate exista un deficit de fructe și legume proaspete (bogate în vitamina C), varza este una dintre cele mai bune, dacă nu chiar singura sursă de vitamina C.

• **Cancer:** Multe studii realizate pe animale de laborator au relevat că prin consumul regulat de varză se poate preveni apariția cancerului, după cum se arată în căsuța informativă de la pagina 183 (vezi și la pag. 361).

Varza murată este un purificator eficient al sângelui (depurativ) și ar trebui inclusă în dieta diabeticilor și a persoanelor obeze.
Există mai multe metode de preparare a verzei murate:
▪ Varză murată proaspătă: În felul aceasta se păstrează cel mai bine proprietățile ei medicinale. Poate fi preparată cu ulei de măsline și amestecată cu bucăți de ananas sau măr.
▪ Varză murată gătită: După ce se fierbe la foc mic timp de 20-25 minute, este consumată împreună cu cartofi fierți, piure de cartofi sau produse de soia. Aceste feluri de mâncare sunt sănătoase și nutritive.

Familia verzei

Toate verzele fac parte din familia botanică Cruciferae și majoritatea sunt varietăți ale unei singure specii: „Brassica oleracea". Există peste o sută de soiuri de varză, dar aici le vom descrie pe cele mai cunoscute.

Varza de frunze (Collard)

Brassica oleracea L. var. *acephala*

Engleză: *Collard;* ***Franceză:*** *Chou (commun);* ***Spaniolă:*** *Col común, berza.*

Acest soi de varză se numără printre *cele mai bogate* în ***elemente nutritive***. Merită evidențiate aici ***betacarotenul*** (provitamina A), ***vitamina C*** și mineralele ***potasiu***, ***calciu*** și ***mangan***. Are un conținut ridicat de ***clorofilă*** și ***fibră*** vegetală.

Gustul ei e puțin mai pregnant decât cel al altor soiuri de varză. Datorită *conținutului ridicat* de ***celuloză***, frunzele ei sunt destul de tari și nu sunt potrivite pentru a fi servite crude. Cel mai bine este să fie fierte în apă ori la abur sau gătite la cuptor.

Varza albă

Brassica oleracea L. var. *capitala* ssp. *alba*

Engleză: *White cabbage;* ***Franceză:*** *Chou pommé;* ***Spaniolă:*** *Col blanca, repollo (blanco).*

Frunzele netede, de un verde deschis, ale acestui tip de varză sunt delicioase. Este ideală pentru sarmale, poate fi întrebuințată în numeroase feluri de mâncare și poate fi tocată și consumată în stare proaspătă.

Broccoli (vezi pag. 72)
Brassica oleracea L. var. *italica*

Conopida (vezi pag. 154)
Brassica oleracea L. var. *botrytis*

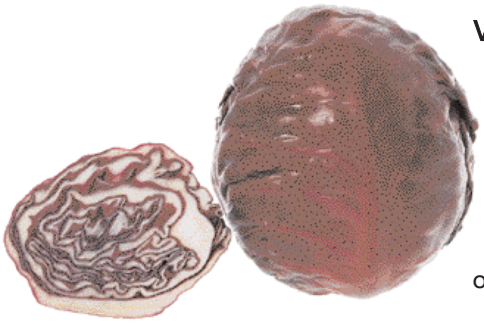
Varza de Bruxelles

Brassica oleracea L. var. *gemmifera*

Engleză: *Brussels sprout;* ***Franceză:*** *Chou de bruxelles;* ***Spaniolă:*** *Col de Bruselas.*

Din punct de vedere gastronomic, este probabil cel mai apreciat tip de varză datorită gustului ei intens și unic. Varza de Bruxelles este *foarte bogată* în **vitamine** (în special A și C) și în minerale (cu preponderență potasiu, calciu, fier și sulf).

Se remarcă dintre celelalte soiuri de varză pentru motivul că are conținutul *cel mai ridicat* de ***carbohidrați*** și de ***proteine***.



Varza roșie

Brassica oleracea L. var. *capitata* ssp. *rubra*

Engleză: *Red cabbage;* ***Franceză:*** *Chou rouge;* ***Spaniolă:*** *Col roja, lombarda.*

Varza roșie are un gust ușor mai dulce decât celelalte tipuri de varză. Din punct de vedere nutritiv, este cea mai săracă în proteine, vitamine și minerale. Totuși ea compensează această lipsă prin nota de culoare pe care o dă felurilor de mâncare în care este inclusă.

Varza chinezească

Brassica pekinensis (Lour.) Rupr.

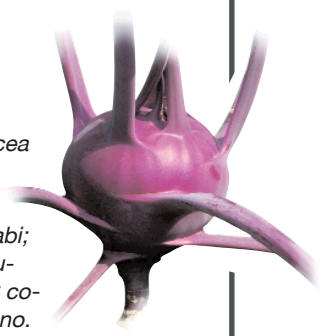
Engleză: *Chinese cabbage;* ***Franceză:*** *Chou chinois;* ***Spaniolă:*** *Col china.*

Valoarea ei nutritivă este *foarte scăzută* din punctul de vedere al carbohidraților, grăsimilor și proteinelor pe care le conține și, în consecință, din punct de vedere ***caloric*** (16 kcal/100 g). Pe de altă parte însă, conține foarte mult ***betacaroten*** (provitamina A) și o cantitate semnificativă de ***vitamina C***.

Gulia

Brassica oleracea L. var. *gongylodes*

Engleză: *kohlrabi;* ***Franceză:*** *chourave;* ***Spaniolă:*** *colinabo, olirrábano.*



Frunzele de gulie sunt bogate în **vitamine** și **minerale**, ca și în cazul celorlalte soiuri de varză. Cei mai importanți nutrienți ai săi sunt **magneziul** și **betacarotenul** (provitamina A).

Varza creață de Milano (varza de Savoia)

Brassica oleracea L. var. *sabauda/bullata*

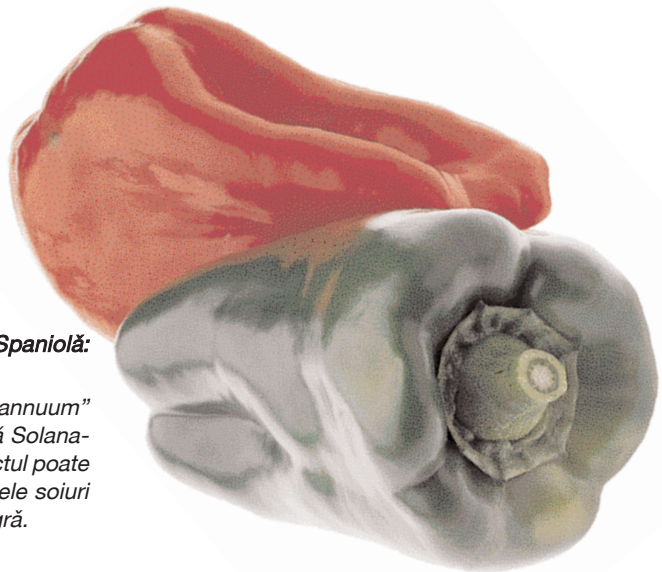
Engleză: *Savoy cabbage;* ***Franceză:*** *Chou cloqué, chou de Milan, chou de Savoie;* ***Spaniolă:*** *Col rizada, berza, col de Milán.*

Prima recoltă apare primăvara și are frunzele foarte subțiri și fragede. De obicei se gătește în ulei, la aburi sau poate fi consumată crudă. Recolta de vară, pe de altă parte, este de o culoare verde intens și are un gust mai pregnant. Este folosită în supe și în tocănițe.

În general este *mai puțin* ***nutritivă*** decât celelalte soiuri de varză.

Ardeiul

Bun aperitiv și tonic

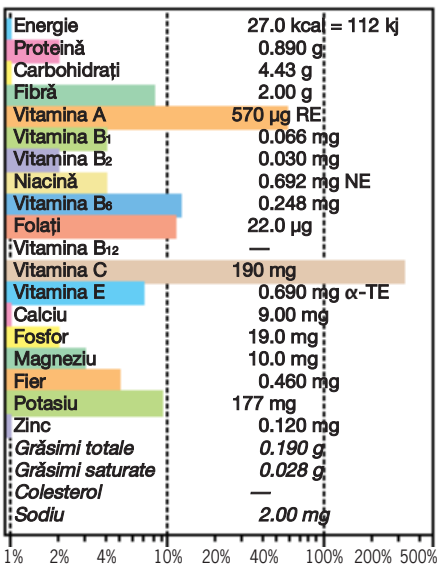


Sinonim: *Ardei gras.*

Engleză: *Pepper;* ***Franceză:*** *Piment;* ***Spaniolă:*** *Pimiento, ají (dulce), chile (dulce).*

Descriere: *Fructul ardeiului („Capsicum annuum" L.), o plantă erbacee din familia botanică Solanaceae, care atinge înălțimea de 60 cm. Fructul poate fi roșu, verde sau galben. Există însă unele soiuri de culoare portocalie, violet și chiar neagră.*

ARDEIUL
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Ardeii conțin foarte puțină proteină (0,89%) și puțini carbohidrați (4,43%) și aproape deloc grăsimi (0,19%). Din acest motiv, ei au numai 27 kcal/100 g. De asemenea, conțin cantități mici de vitamine din complexul B, vitamina E și toate mineralele alimentare. Între acestea însă se evidențiază două vitamine:

✓ ***Provitamina A*** (betacarotenul), cu 570 µg RE/100 g (ardeiul gras roșu), care reprezintă *peste* ***jumătate*** din necesarul zilnic de provitamina A pentru un bărbat adult.

Pe lângă betacaroten, care se transformă în vitamina A în organism, ardeii mai furnizează și alți carotenoizi, precum ***licopenul***. Acest carotenoid se găsește din abundență și în roșii. El nu se transformă în vitamina A, dar este un puternic ***antioxidant,*** care protejează împotriva degenerării canceroase a celulelor.

✓ ***Vitamina C:*** Ardeiul roșu furnizează circa de patru ori mai multă vitamina C decât lămâile sau portocalele. 100 g de ardei roșu

Prepararea ardeilor

Coaja ardeilor poate fi greu de digerat pentru cei cu stomac sensibil. Pentru a o îndepărta, se coc ardeii la cuptor până când coaja începe să se separe. Apoi se introduc imediat în apă rece pentru a ușura îndepărtarea cojii.

După ce îi coacem, putem să îi asezonăm cu ulei, puțină sare, lămâie, usturoi și pătrunjel.
Semințele și în special membranele care îi acoperă le pot da ardeilor un gust amar și trebuie **îndepărtate**.

conțin ***de trei ori*** (doza zilnică recomandată de vitamina C).

Ardeii conțin totodată și alte substanțe fără valoare nutritivă:

✓ ***Flavonoizi:*** sunt ***antioxidanți*** cu efect antiinflamator *puternic,* care protejează sistemul circulator.

Preparare și utilizare

❶ **În stare proaspătă:** Când sunt tineri și fragezi, ardeii pot fi consumați cruzi în salată, pentru a obține un maximum de beneficii nutritive. În acest caz, ei trebuie tăiați felii subțiri și trebuie mestecați bine.

❷ **Gătiți:** Modul ***cel mai sănătos*** de a-i găti este acela de **a-i coace la cuptor**. Ardeii prăjiți sunt mai ***greu de digerat*** pentru că absorb o mare cantitate de ulei. Ardeii pot fi întrebuințați într-o mare varietate de rețete culinare, în special în sosuri și în tocana de legume spaniolă („pisto").

❸ **Boia:** condiment obținut din pisarea ardeiului roșu uscat. Poate fi dulce sau ușor picantă. Este foarte bogată în ***provitamina A*** și conferă o culoare plăcută sosurilor, cartofilor, orezului și altor feluri de mâncare; este un colorant alimentar sănătos.

✓ ***Capsaicina:*** Această substanță le dă iuțime ardeilor iuți. Ardeii dulci conțin doar 0,1%, de zece ori mai puțin decât ardeii iuți (cel puțin 1%). În cantități mici, așa cum se găsește în ardei dulci, capsaicina stimulează **pofta de mâncare** și **digestia**, dar în cantități mari irită pielea și mucoasa.

✓ ***Fibra vegetală:*** Ardeii conțin circa 2%. Fibra vegetală, împreună cu capsaicina, contribuie la efectul lor laxativ.

Întrebuințările alimentare și terapeutice ale ardeilor sunt următoarele:

• **Afecțiuni ale stomacului**: Ardeii sunt benefici pentru cei care suferă de **dispepsie** (indigestie) datorată **diminuării sucurilor digestive** sau **atoniei** digestive, întrucât ei induc pofta de mâncare, stimulând secreția de sucuri gastrice și reducând inflamația.

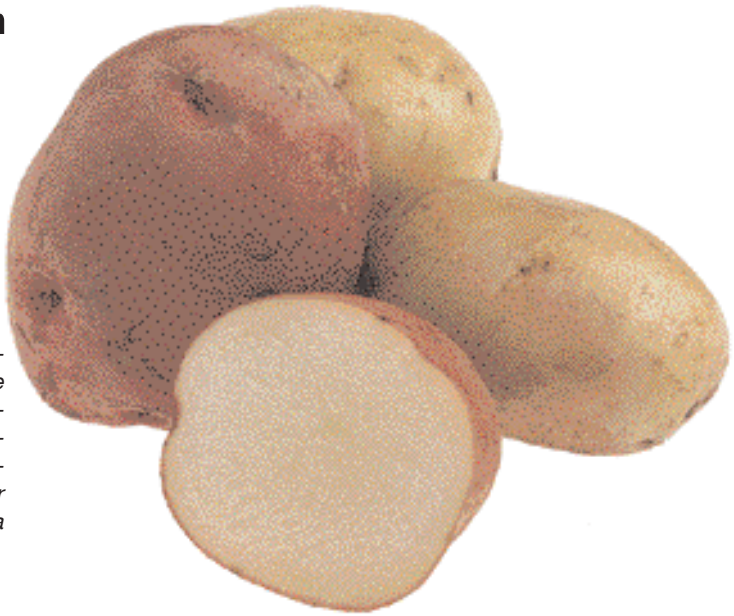
• **Constipație**: Ardeii au un efect ușor laxativ și antiflatulent.

• **Diabet și obezitate**: Întrucât conțin foarte puțini carbohidrați sau calorii, ardeii sunt bine tolerați de diabetici și sunt adecvați în alimentația persoanelor obeze.

• **Prevenirea cancerului la nivelul sistemului digestiv**: Datorită *bogăției lor extraordinare* de ***vitamine antioxidante*** (A și C), care protejează celulele de acțiunea mutagenă a substanțelor cancerigene,[10] consumul regulat de ardei contribuie la prevenirea cancerului, în special al cancerului la nivelul organelor digestive (stomac și colon).

Cartoful

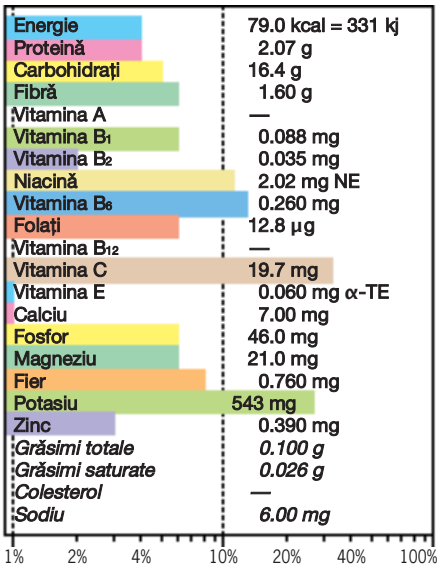
Cel mai bun prieten al stomacului



***Engleză**: Potato; **Franceză**: Pomme de terre; **Spaniolă**: Patata, papa, criadilla de tierra.*

***Descriere**: Tuberculul cartofului („Solanum tuberosum", L.), plantă erbacee care aparține familiei botanice Solanaceae. Acești tuberculi nu sunt rădăcini, ci umflături subterane ale tulpinilor. Greutatea și mărimea cartofilor pot varia de la câteva grame până la mai mult de un kilogram.*

CARTOFUL
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

CONCHISTADORUL Francisco Pizarro a fost cel care, debarcând în Sevilia în 1534, a descărcat primul sac de cartofi aduși din Peru. Pentru că se cultivau ușor, cartofii s-au răspândit curând pe bătrânul continent.

Adevărul este însă că oamenii nu au primit bine cartofii. În Spania erau numiți, în bătaie de joc, „pietre comestibile". Francezii i-au respins sub falsa acuzație că erau purtători de ciumă. Germanii îi foloseau doar pentru a hrăni animalele. Mai mult, englezii i-au condamnat, pe motiv că nu erau menționați în Biblie.

A trebuit să treacă 200 de ani înainte ca modestul cartof să-și demonstreze capacitatea de a satisface foamea oamenilor. Abia în anii premergători Revoluției Franceze a devenit cunoscută valoarea cartofului ca aliment.

Coaja cartofului

Concentrează vitaminele, dar și toxinele

Dacă vreți să vă bucurați de un cartof copt delicios, cu coaja intactă, evitați substanțele contaminatoare folosind doar cartofi cultivați organic.

Cartofii ar trebui să fie curățați înainte de a fi gătiți, deoarece orice substanță toxică prezentă în coajă îi poate contamina în timpul gătirii.

Începând cu acel moment, cartoful și-a câștigat locul pe masa europenilor și, de acolo, s-a răspândit în toată lumea.

Cu mai mult de 1300 de soiuri, cartoful este astăzi cea mai cultivată legumă din lume (aproximativ 270 de milioane de tone pe an).

Preparare și utilizare

❶ **Fierți la aburi**: Aceasta este metoda ideală de preparare, deoarece păstrează majoritatea nutrienților. Dacă nu sunt cultivați organic, ar trebui să fie curățați (a se vedea caseta de mai sus).

❷ **Fierți**, singuri sau cu alte legume.

❸ **Copți**, eventual alături de ceapă sau ardei.

❹ **Prăjiți**: Aceasta este cea mai puțin recomandată metodă de preparare (vezi pag. 193).

❺ **Zeamă crudă**: Se folosește ca antiacid (a se vedea pagina următoare).

În Germania, de exemplu, fiecare locuitor mănâncă în medie 70 kg de cartofi pe an.

Modest, disprețuit și ieftin, însă întotdeauna delicios și hrănitor, cartoful este esențial pentru nevoile alimentare ale lumii de astăzi.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Cartoful este un aliment destul de complet, care oferă carbohidrați și proteine de înaltă calitate. Are deficiențe doar în ce privește următorii nutrienți: grăsimi, provitamina A, vitamina E, calciu și

Una dintre cele mai digerabile modalități de a prepara cartofii este în piure sau pasați. Aceste mâncăruri sunt benefice mai ales în cazuri de boli ale stomacului.

Zeama de cartofi cruzi

Neutralizează acidul din stomac

Dr. Schneider[9] recomandă un remediu popular german: zeama de cartofi cruzi, deoarece este bogată în substanțe alcalinizante. Câteva linguri înainte de masă sunt suficiente pentru a calma stomacurile acide. Desigur, cartofii trebuie să fie curățați înainte de a extrage zeama.

vitamina B_{12}. Toate celelalte sunt bine reprezentate:

✓ ***Carbohidrați:*** Cartofii conțin 16,4 g/100 g, dintre care cel mai important (aproximativ 16 g) este **amidonul**. Restul (0,4 g) îl reprezintă glucoza, fructoza și zaharoza. Amidonul din cartofi se digeră ușor și nu produce flatulență.

✓ ***Proteine:*** Cartofii sunt o ***sursă bună*** de proteine, deși, dintr-o perspectivă strict cantitativă, nivelul poate părea modest (2,07%). Proteinele din cartofi au următoarele caracteristici:

– Sunt de o *înaltă* **calitate biologică**, furnizând toți ***aminoacizii*** de care are nevoie organismul, în **proporție** *adecvată, stimulând* astfel **creșterea**.

– Proteinele din cartofi sunt *bogate* în ***lizină***, un aminoacid care lipsește din cereale.[11] Din acest punct de vedere, cartofii se combină foarte bine cu cerealele (în special cu porumbul).

✓ **Vitamine**: Cartofii sunt o sursă bună de vitamina C, deși o parte din ea se pierde în timpul procesului de gătire. Cea mai puțină cantitate de vitamina C se pierde când sunt fierți la aburi, iar cea mai multă, atunci când sunt prăjiți. Nu conțin aproape deloc provitamina A sau vitamina E. Pe de altă parte, sunt destul de bogați în complexul vitaminic B, în special în vitaminele B_1 și B_6.

✓ ***Minerale:*** Cartofii se remarcă pentru *bogăția* de **potasiu** și conținutul *scăzut* de **sodiu**, ceea ce face din ei un aliment foarte potrivit pentru persoanele care suferă de hipertensiune și boli cardiovasculare. Sunt săraci în calciu, însă destul de bogați în fier, fosfor și magneziu, precum și în zinc, cupru, mangan și alte oligoelemente.

✓ ***Fibră vegetală:*** Cartofii conțin aproape 1,6% fibră vegetală solubilă. Doi cartofi de mărime medie (300 g) conțin aproape o cincime din necesarul zilnic de fibră.

Acest tubercul este un aliment foarte util într-o mulțime de dereglări și de boli. Printre acestea se numără:

• **Boli ale stomacului**: S-a spus despre cartofi că sunt *cei mai buni* **prieteni** ai **stomacului** datorită stării de bine pe care o simte cineva după ce-i consumă. Acest efect benefic se datorează la cel puțin trei factori:

– **Efect antiacid**: Cartofii sunt un aliment destul de alcalin și sunt capabili să neutralizeze excesul de acid. Acțiunea alcalinizantă se produce local în stomac, dar și în sânge și urină.

– **Consistență fizică**: Textura moale a cartofului reduce efortul digestiv din stomac și îi conferă acestuia odihnă.

– **Conținut de substanțe sedative**: Diverse investigații efectuate în laboratoarele Hoffman-La Roche, din Basel, Elveția,[12] și la Universitatea Göttingen (Germania)[13] au descoperit despre cartofi că aceștia conțin mici cantități din diverse benzodiazepine, substanțe sedative folosite la scară largă în produsele farmaceutice. Una dintre substanțele găsite în cartofi este diazepamul,[12] același element activ folosit și în binecunoscutul medicament Valium. Aceste sedative naturale pot acționa local și în stomac, relaxând acest organ.

Din aceste motive, cartofii, în special atunci când sunt preparați sub formă de piure, sunt benefici îndeosebi în cazuri de hiperaciditate gastrică, gastrită, ulcer gastric, ptoză gastrică (prolaps al stomacului), dispepsie funcțională (apare pe fond nervos, în absența unei cauze organice) și în orice **problemă de digestie** sau **boli ale stomacului în general**.

Desigur, trebuie să fim atenți să nu anulăm efectele vindecătoare ale cartofilor printr-o preparare incorectă (prăjiți în exces de ulei sau condimente) sau prin combinarea lor cu alimente cu efecte negative asupra stomacului (alimente prăjite, carne etc.).

• **Boli cardiovasculare**: Deoarece sunt săraci în grăsimi și sodiu, cartofii sunt **ideali** în cazuri de arterioscleroză, insuficiență cardiacă, angină pectorală, atac de cord și hipertensiune. Faptul că sunt **atât de bogați** în **potasiu** (543 mg/100 g) contribuie la reducerea presiunii sangvine.

• **Boli ale rinichilor**: Cartofii **alcalinizează** sângele și urina, ajutând la eliminarea acizilor toxici. În acest mod, înlesnesc activitatea rinichilor și purifică sângele. O dietă bogată în cartofi, sau așa-numita „**dietă cu cartofi**”, este benefică în cazuri de acidoză metabolică, exces de acid uric, artrită urică și pietre la rinichi.

• **Diabet**: Cartofii conțin carbohidrați complecși (amidon), care se transformă încet în glucoză în timpul celor 3-4 ore de digestie din intestin. Astfel, nu produc o creștere bruscă a nivelului de glucoză în sânge (așa cum se întâmplă cu carbohidrații simpli, sau zaharurile) și sunt tolerați destul de bine de diabetici.

• **Obezitate**: Singurii cartofi nu cauzează obezitate. Din contră, sunt utili în combaterea ei din cel puțin două motive:

– Produc un sentiment de sațietate, reducând dorința de a mai mânca. De exemplu, 350 g de cartofi (doi cartofi medii) conțin aceleași calorii ca un hamburger mic (aproape 270 kcal), însă sunt mult mai sățioși.

– Conțin din abundență vitamine din grupul B, care ajută la metabolizarea carbohidraților, precum și minerale care previn retenția de fluid în țesuturi, care contribuie la obezitate.

Cartofii prăjiți

Când sunt prăjiți, cartofii pierd apă prin evaporare și absorb ulei. Între 15% și 20% din greutatea lor este formată din grăsimi.

Cartofii prăjiți conțin 500-600 kcal/100 g (cartofii cruzi conțin doar 79 kcal/100 g). De asemenea, tind să conțină sare din abundență. Toate acestea îi fac un aliment mai degrabă nedorit din punct de vedere dietetic.

Cel mai bun ulei pentru a prăji cartofii este uleiul de măsline, deoarece este cel mai rezistent la temperaturile ridicate. Totuși trebuie să avem grijă să nu-l supraîncălzim. Cu alte cuvinte, nu trebuie să scoată fum.

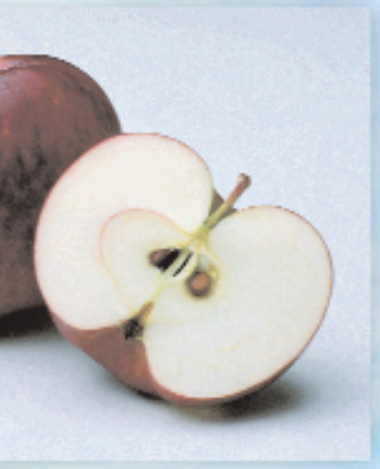
Cartofii prăjiți sunt gustoși, însă nu foarte sănătoși.

11

Alimente pentru intestin

BOLI	PAGINA
Boala celiacă	198
Boala Crohn	200
Colita	200
Colita ulceroasă	200
Constipația	198
Diareea	199
Diverticuloza	201
Flatulența	201
Hemoroizii	200
Intestinul iritabil	199

ALIMENTE	PAGINA
Carambola	202
Curmala japoneză	208
Gutuia	206
Mărul	216
Orezul	212
Pruna	220
Porumbul	224
Rodia	222
Sapota	204



INTESTINUL este un canal prin care trece mâncarea. Pe măsură ce avansează prin intestinul subțire, majoritatea nutrienților primari pe care aceasta îi conține sunt absorbiți.

Ce rămâne este mutat în intestinul gros și concentrat acolo sub formă de fecale, care sunt în cele din urmă eliminate din organism.

Cele mai răspândite două afecțiuni intestinale sunt legate de viteza cu care mâncarea avansează prin intestin:

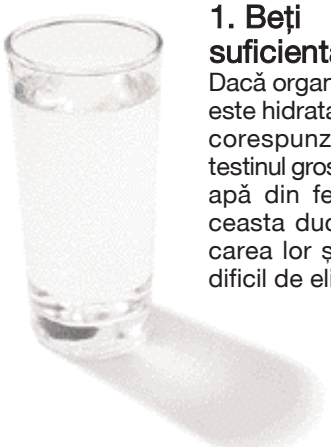
- Dacă circulă **prea rapid**, rezultatul este ***diareea***, cu pierderea, în consecință, a apei, a sărurilor minerale și a altor nutrienți pe care organismul nu-i absoarbe.
- Dacă circulă **prea lent**, rezultatul este **constipația**. Fecalele putrezesc și produc substanțe toxice. Acestea sunt absorbite în sânge, având ca urmare o stare de autointoxicare a organismului.

Cum să evitați constipația

Constipația se definește ca o *dificultate de defecație*. Este însoțită de:

- Eliminarea unei cantități mici de fecale tari.
- Scăderea frecvenței de defecare la mai puțin de 3-4 ori pe săptămână.

Evitarea constipației este **esențială** pentru o sănătate bună.



1. Beți suficientă apă.

Dacă organismul nu este hidratat în mod corespunzător, intestinul gros extrage apă din fecale. Aceasta duce la uscarea lor și le face dificil de eliminat.

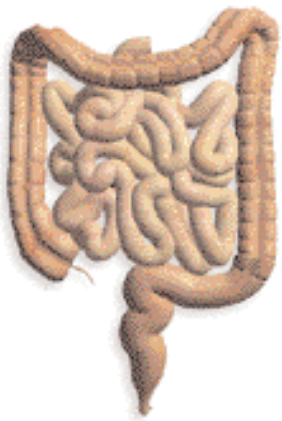
2. Adoptați o dietă adecvată.

Evitarea constipației necesită o dietă *adecvată*, cu o creștere a aportului de fibră (vezi pag. 197). Alimentele care contribuie cel mai mult la prevenirea constipației sunt:

- **Fructele proaspete** (cu excepția gutuilor, curmalelor japoneze, rodiilor și loquatului, care sunt astringente). **Fructele uscate**, cum ar fi prunele și stafidele, sunt de asemenea eficiente.
- **Legumele.**
- **Cerealele integrale** și produsele făcute din acestea, cum ar fi pâinea din făină integrală și pastele.

3. Consumați suficientă fibră.

Alimentele de origine vegetală sunt **singurele** care conțin fibra necesară, printre altele, mișcării fecalelor cu viteză normală prin intestine.



4. Educați-vă intestinele.

Laxativele (fibra vegetală naturală și preparatele farmaceutice), clismele, supozitoarele cu glicerină și alte remedii pot ameliora cazurile acute, însă nu și constipația cronică. Totuși constipația funcțională persistentă nu se vindecă prin aceste măsuri, care oferă doar o ameliorare temporară.

Evitarea constipației necesită deprinderea unor obiceiuri de toaletă bune încă **din copilărie** și educarea intestinelor.

- **Nu ignorați** nevoia fiziologică de a defeca.
- Încercați să eliminați materiile fecale la **același moment** al zilei.
- Faceți diverse tipuri de **exerciții fizice**.

Cum să creșteți aportul de fibră

Fibra este un component al alimentelor de origine vegetală, cu următoarele caracteristici:

- Este **necesară** pentru funcționarea corespunzătoare a intestinelor.
- **Nu este digerată**, și **nici** nu trece în **fluxul sangvin**. Rămâne în intestine și intră în componența fecalelor.
- **Reține apa**, crescând volumul fecalelor.
- Deși asupra ei enzimele digestive nu acționează, ca în cazul carbohidraților, proteinelor și grăsimilor, este parțial fermentată de flora bacteriană din colon. Aceasta are ca rezultat diverse **gaze** intestinale.
- Consumul de fibră (cel puțin 25 g zilnic, pentru adulți) contribuie la **prevenirea** unor boli, cum ar fi:
  - **Constipația**
  - **Diverticuloza**
  - **Cancerul de colon**
  - Excesul de **colesterol** și **diabetul**.

Consumați pâine integrală în loc de pâine albă

Pâinea integrală conține aproximativ de trei ori mai multă fibră decât pâinea albă.

Măriți consumul de leguminoase și legume

- *Previn* **constipația** prin creșterea intensității **acțiunii peristaltice** a intestinelor.
- *Protejează* împotriva **cancerului de colon**.
- *Reduc* **nivelul colesterolului**.

Consumați fructe cu tot cu pulpă în loc să beți suc de fructe

Sucul de fructe nu conține fibră, deoarece aceasta se găsește în pulpă.

Consumați tărâțe sau alte suplimente bogate în fibră

Ideal este să le consumați în starea lor **naturală**, ca parte din cereale sau pâine integrală. Totuși se pot consuma și ca supliment atât timp cât nu se folosesc mai mult de **30 g** pe zi. Această cantitate de tărâțe oferă aproape **13 g** de **fibră pură**.

BOALA CELIACĂ

Definiție
I se mai spune și **psihoza glutenului**. Este rezultatul **intoleranței** la **gluten**, **proteina** care se găsește în **grâu**, **orz**, **secară** și, într-o oarecare măsură, în **ovăz**.

Cauze
Această boală este *în general* **genetică**. Există totuși factori care îi grăbesc dezvoltarea, cum ar fi introducerea timpurie a laptelui de vacă sau a cerealelor în dieta bebelușului.

Simptome
Primele manifestări sunt observate de regulă când copilul este alăptat, deși pot apărea și la adulți. Diagnosticarea se face cu ajutorul unei biopsii intestinale. Cele mai întâlnite **simptome** sunt:

- Diaree: Fecalele în boala celiacă sunt spumoase din cauza grăsimilor pe care le conțin și pe care organismul nu le-a absorbit.
- Balonare și disconfort abdominal, flatulență.
- Oboseală, depresie, disconfort general.
- Afte bucale.

Toate aceste simptome dispar atunci când glutenul este îndepărtat din dietă.
Intoleranța la gluten care nu ajunge până la stadiul de adevărată boală celiacă este mult **mai întâlnită** decât credem.

Creșteți consumul

OREZ
PORUMB
LEGUMINOASE
TAPIOCA
LEGUME FRUNZOASE VERZI
FRUCTE
HRIȘCĂ
OVĂZ
MEI
SORG
SUPLIMENTE DE VITAMINE

Reduceți sau eliminați

GLUTEN
FĂINURI
PRODUSE LACTATE
GRĂSIMI TOTALE
CÂRNAȚI
BERE

Orez

Orezul, indiferent de metoda de preparare, este cel mai bine tolerat de persoanele cu boală celiacă.

CONSTIPAȚIA

Definiție
Tranzitul *lent și dificil* al conținutului intestinelor, cu **scaune** *rare* și **fecale excesiv de ferme**.

Cauze
Majoritatea cazurilor de constipație sunt de natură **funcțională** și se datorează atoniei, sau slăbiciunii, musculaturii intestinului gros. Cauzele **organice** apar doar în cazuri *foarte concrete*, cancerul de colon sau de rect fiind printre cele mai grave.
Se consideră activitate *normală* a intestinelor **de la două scaune pe zi până la unul la două zile**. Dacă scaunele sunt mai rare, se consideră constipație.
Factorii care **grăbesc** sau **predispun** la constipația funcțională atonică sunt următorii:

- O dietă necorespunzătoare, cu aport *insuficient* de **apă** și/sau **fibră**. Consecința este că mucoasa intestinală nu este stimulată și este afectată.
- **Obiceiuri** intestinale **neregulate**: Dacă, din cauza tensiunii nervoase sau a grabei, ignorați nevoia biologică de a defeca, e posibil să pierdeți acest reflex intestinal.
- **Abuz de laxative**: Acesta produce o stare continuă de inflamare a mucoasei intestinale, care are ca rezultat desensibilizarea acesteia la stimuli normali.
- **Lipsă** de **activitate fizică**, necesară pentru a stimula reflexul de a defeca.

Dacă aceste patru aspecte sunt corectate, majoritatea cazurilor de constipație funcțională atonică sunt, de asemenea, corectate. O **dietă corespunzătoare** este **esențială** pentru soluționarea problemei.

Creșteți consumul

APĂ
FIBRĂ
CEREALE INTEGRALE
PÂINE INTEGRALĂ
TĂRÂȚE DE GRÂU
FRUCTE
LEGUME
LEGUMINOASE
PRUNE CONFIATE
SEMINȚE DE IN
MERE
STRUGURI
SMOCHINE
RUBARBĂ
MIERE

Reduceți sau eliminați

PRODUSE DE PANIFICAȚIE
PÂINE ALBĂ
CRUSTACEE
CIOCOLATĂ
CARNE
PEȘTE

Fructe

INTESTINUL IRITABIL

Definiție
Acesta este un **sindrom funcțional**, caracterizat de indispoziție, meteorism abdominal și **alternări bruște** între episoade de **constipație** și **diaree**. Diagnosticul se face întotdeauna printr-un proces de eliminare a patologiilor intestinale.

Dietă
Pe lângă recomandările dietetice oferite mai jos, este important de reținut că următoarele lucruri *pot* **cauza** sindromul intestinului iritabil:

- Tratamente cu **medicamente care irită** intestinul, cum ar fi tabletele de fier sau antibioticele.
- **Alergie** sau **intoleranță** la anumite produse, cum ar fi glucoza sau glutenul.
- **Stres**, **anxietate** sau **dezechilibru** neurologic.

Creșteți consumul

OVĂZ
FRUCTE
PORUMB
CURMALĂ JAPONEZĂ
PAPAYA
AFINE
FIBRĂ
IAURT
APĂ

Reduceți sau eliminați

TĂRÂȚE DE GRÂU
LEGUMINOASE
LAPTE
BRÂNZETURI MATURATE
GLUTEN
CARNE

Lapte

Pâine integrală

Excesul de fibră (tărâțe, cereale integrale, leguminoase), glutenul din făină și lactoza din lapte sunt unele dintre componentele alimentelor tolerate cel mai puțin în cazuri de intestin iritabil.

DIAREEA

Definiție
Constă în eliminarea mult **mai frecvent decât în mod normal** de **fecale moi** sau **lichide**. Aceasta are ca rezultat pierderea **apei** și a sărurilor **minerale**, care *trebuie* să fie **înlocuite**. **Copiii** și **vârstnicii** sunt *cei mai sensibili* la dezechilibrele hidrice.

Dietă
În cazuri de **diaree gravă**, ar trebui consumate, timp de 24-48 de ore, **doar apă** și unele dintre următoarele **fluide**:

- **Supă de legume** (bogată în săruri minerale).
- **Ser** rehidratant oral (se poate prepara prin amestecarea unei linguriță de sare și a patru linguri de zahăr într-un litru de apă).
- **Zeamă de lămâie** *diluată*.
- **Ceaiuri** făcute din plante medicinale **astringente** (vezi *EMP [Encyclopedia of Medicinal Plants]*, pag. 481).
- **Formule de lapte pentru bebeluși** și/sau **lapte de soia** pentru **bebelușii alăptați**.

Cauze
Cauzele *tuturor* formelor de diaree ar trebui **diagnosticate**. *Cele mai frecvente* sunt **infecțiile** gastrice, **toxinele** alimentare, **alergiile** sau **intoleranța** la diverse alimente.

Tratament
Pe lângă tratamentul specific, după ce s-a *depășit* faza acută, se pot consuma **alimente** *ușor* **astringente** și **antiinflamatorii** pentru mucoasa intestinală, cum sunt cele descrise mai jos.

Creșteți consumul

LAPTE DE SOIA
LAPTE DE MIGDALE
MERE
GUTUI
RODII
LOQUAT
BANANE
MORCOVI
PAPAYA
SAPOTE
OREZ
OVĂZ
TAPIOCA
CASTANE
ROȘCOVE
IAURT

Reduceți sau eliminați

LAPTE
OUĂ
CARNE DE PUI
CRUSTACEE
SUCURI DE FRUCTE

Iaurt

Multe studii au confirmat faptul că iaurtul crește rezistența la infecțiile tractului digestiv.

COLITA

Definiție
Inflamația colonului, cea mai importantă parte a intestinului gros.

Simptome
Se manifestă prin fecale moi și diareice, care pot conține mucus sau sânge.

Cauze
Este *de regulă* rezultatul unei **infecții**, însă poate fi cauzată și de **alergii** sau **intoleranță** la anumite alimente. **Antibioticele** sau **laxativele** pot juca de asemenea un rol în dezvoltarea acestei boli.

Dietă
O dietă blândă pentru colon poate contribui semnificativ la vindecare. Prin urmare, aceleași alimente care sunt utile în cazuri de diaree sunt recomandate și pentru colită. **Tărâțele de grâu** *pot cauza* colită la persoanele constipate, care le folosesc **în exces** ca laxativ.

Creșteți consumul

- ACELEAȘI ALIMENTE CA PENTRU DIAREE
- LEGUME
- ZUCCHINI
- FIER
- VITAMINA A

Reduceți sau eliminați

- TĂRÂȚE DE GRÂU
- PRODUSE RAFINATE
- LAPTE
- CAFEA
- CONDIMENTE IUȚI

BOALA CROHN

Definiție
Acest *tip special de inflamație afectează atât* **intestinul subțire**, *cât și pe cel gros*.

Cauze
Cauzele acestei boli *nu sunt* **bine cunoscute**. Oricum, boala Crohn are legătură cu dietele bogate în alimente procesate și rafinate și sărace în fibră și legume, des întâlnite în societățile occidentale. Este o boală care îi afectează mai frecvent pe cei a căror dietă este una aproape în întregime de tip **„fast-food”**.

Creșteți consumul

- ACELEAȘI ALIMENTE CA PENTRU DIAREE
- FIBRĂ
- ULEIURI
- ULEI DE PEȘTE
- FOLAȚI
- FIER

Reduceți sau eliminați

- ZAHARURI
- HAMBURGERI

Hamburger

COLITA ULCEROASĂ

Definiție
Această **formă gravă** de colită *poate* **deveni cronică** și *rezistentă la vindecare*.

Cauze
Cauzele ei nu sunt **cunoscute**, însă se știe că afectează aproape *exclusiv* persoanele din **societățile occidentale**. O dietă rafinată, bogată în carne și grăsimi saturate, săracă în fructe, legume și cereale, dietă care constituie mare parte din mâncarea de tip **„fast-food”**, este un factor care crește riscul de colită ulceroasă.

Simptome
Se manifestă prin diaree, durere abdominală, ocazional fecale cu sânge, oboseală și pierdere în greutate. *Poate* **degenera** în **cancer de colon**.

Tratament
Deși nu există un tratament specific, o dietă care protejează colonul poate încetini dezvoltarea acestei boli.

Creșteți consumul

- ACELEAȘI ALIMENTE CA PENTRU DIAREE
- VARZĂ
- ULEI DE PRIMULĂ
- ULEI DE PEȘTE

Reduceți sau eliminați

- ACELEAȘI ALIMENTE CA PENTRU COLITĂ
- HAMBURGERI
- CARNE

HEMOROIZII

Definiție
Hemoroizii sunt vene **inflamate** situate în zone anatomice sensibile. Constipația presupune efort în timpul defecației, ceea ce cauzează dilatarea venelor anusului, având ca rezultat hemoroizii.

Tratament
Odată ce aceste dilatări ale venelor au loc, ele *nu dau înapoi* în mod spontan. Igiena și o dietă adecvată pot împiedica inflamarea acestor țesuturi sau formarea cheagurilor de sânge în interiorul lor (tromboza hemoroidală), care pot fi foarte dureroase și pot necesita intervenție chirurgicală.

Creșteți consumul

- ACELEAȘI ALIMENTE CA PENTRU CONSTIPAȚIE
- CĂPȘUNI
- AFINE

Reduceți sau eliminați

- ACELEAȘI ALIMENTE CA PENTRU CONSTIPAȚIE
- CONDIMENTE IUȚI
- ZAHĂR ALB

FLATULENȚA

Definiție
Exces de gaz intestinal, care cauzează spasme intestinale și balonare abdominală. Gazul intestinal provine din două surse: aerul pe care îl înghițim când **mâncăm** și cel care este produs în mod natural de **bacterile** din flora intestinală.

Cauze
Excesul de gaz *tinde să fie* **rezultatul**:

- **Disbacteriozei**, sau dereglarea florei, situație care poate fi corectată prin intermediul dietei.
- **Consumului** *abundent* de alimente de **origine vegetală bogate în fibră**: Flatulența poate fi mai mult sau mai puțin supărătoare, însă **nu reprezintă un pericol**. Aceste gaze *tind să fie* **inodore** (fără miros), spre deosebire de cele care rezultă din putrefacția intestinală derivată din consumul de carne și alte proteine animale. Creșterea ușoară a consumului de alimente bogate în fibră și rezumarea la modele culinare simple corectează în mod spontan flatulența.
- **Înghițirii de aer** din cauza **stresului** sau **anxietății**, în special în timp ce mâncăm.

Tratament
Pe lângă alimentele descrise mai jos, **cărbunele medicinal** este foarte eficient pentru reducerea flatulenței.

Creșteți consumul

- GERMENI DE CEREALE
- IERBURI AROMATICE
- IAURT
- CURMALE JAPONEZE

Reduceți sau eliminați

- FIBRĂ
- LEGUMINOASE
- LEGUME
- PÂINE
- PASTE
- LAPTE

DIVERTICULOZA

Definiție
I se mai spune și **boală diverticulară a colonului** și reprezintă *formarea unui mare număr de saci mici, sau diverticuli, pe pereții tractului digestiv, în general în intestinul gros.*

Cauze
Factorii necesari pentru formarea de diverticuli sunt:

- Puncte **slabe** în pereții intestinali.
- **Presiune crescută** în intestin. Acest lucru se poate întâmpla atunci când fecalele sunt mici și tari, iar mușchii intestinului trebuie să se contracte puternic pentru a le mișca.

Dietă
Alimentele descrise mai jos **reduc riscul** de formare a diverticulilor sau îi împiedică să crească în dimensiune, în eventualitatea în care există deja. Ce **nu pot** face este să îi facă să **dispară** odată ce s-au format.

Complicații
Atunci când diverticulii se inflamează din cauza materialului fecal care nu a fost eliminat, apare o boală gravă, numită **diverticulită**. Aceasta este o complicație a diverticulozei care trebuie tratată în **spital**, printr-o **dietă strictă** și, uneori, prin mijloace chirurgicale.

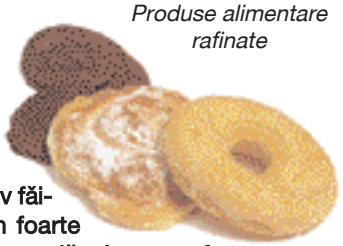
Creșteți consumul

- APĂ
- FIBRĂ
- CEREALE INTEGRALE
- FRUCTE
- LEGUME
- LEGUMINOASE

Reduceți sau eliminați

- DULCIURI RAFINATE
- GRĂSIMI TOTALE
- CARNE

Produse alimentare rafinate

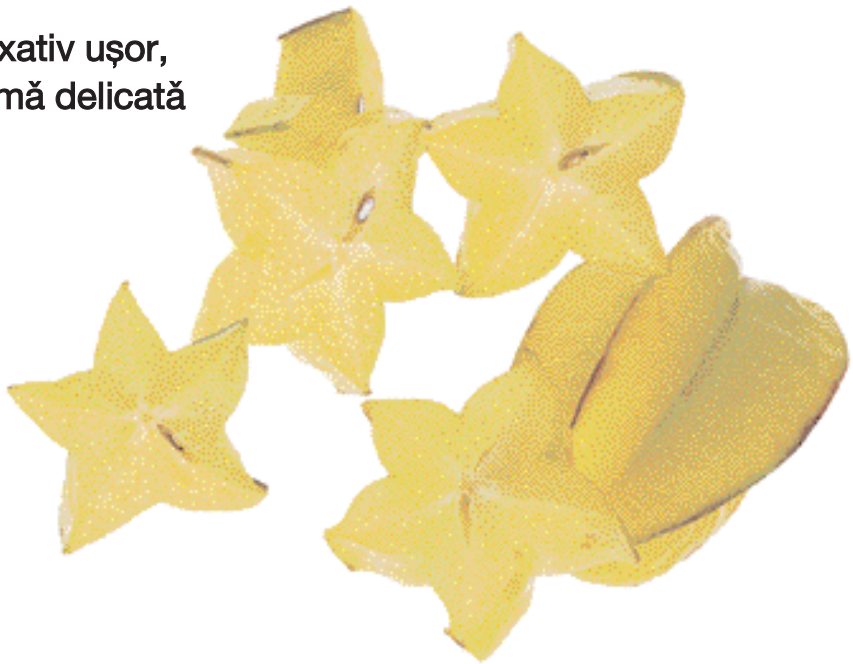


Produsele de panificație făcute din făină rafinată, inclusiv făină albă, conțin foarte puțină fibră vegetală. Aceasta favorizează producerea de fecale tari și creșterea presiunii intestinale, care duce la diverticuloză.

Dacă leguminoasele sunt înmuiate în apă clocotită fără sare, iar coaja le este îndepărtată, efectul flatulent efectiv dispare.

Carambola

Laxativ ușor, aromă delicată



CARAMBOLA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă

Energie	33.0 kcal = 138 kj
Proteină	0.540 g
Carbohidrați	5.13 g
Fibră	2.70 g
Vitamina A	49.0 µg RE
Vitamina B_1	0.028 mg
Vitamina B_2	0.027 mg
Niacină	0.478 mg NE
Vitamina B_6	0.100 mg
Folați	14.0 µg
Vitamina B_{12}	—
Vitamina C	21.2 mg
Vitamina E	0.370 mg α-TE
Calciu	4.00 mg
Fosfor	16.0 mg
Magneziu	9.00 mg
Fier	0.260 mg
Potasiu	163 mg
Zinc	0.110 mg
Grăsimi totale	*0.350 g*
Grăsimi saturate	*0.023 g*
Colesterol	—
Sodiu	*2.00 mg*

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%

Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

***Sinonime**: Fruct-stea, Belimbing, Bilimbi, Măr-stea, Fruct-în-cinci-colțuri.*

***Engleză**: Carambola; **Franceză**: Carambole; **Spaniolă**: Carambola.*

***Descriere**: Carambola, sau tamarindul chinezesc („Averrhoa carambola", L.), arbust din familia botanică Oxalidaceae, care atinge înălțimi de până la 2 metri. Fructul conglomerat are coaja subțire și culoarea galben-aurie, măsurând 6-12 cm lungime.*

CARAMBOLA, sau fructul-stea, numit așa pentru secțiunea transversală în cinci colțuri, este de asemenea o „stea" datorită popularității sale pe piețele internaționale.

Pulpa are o textură foarte delicată, iar aroma sa este de un dulce-amărui plăcut. Se folosește în restaurante pentru a decora o mulțime de mâncăruri speciale. Totuși carambola are și alte proprietăți pe lângă simplul fapt că „arată bine".

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Carambola conține 5,13% carbohidrați, sub forma zaharurilor, și mici cantități de proteine (0,54%) și grăsimi (0,35%), care oferă 33 kcal/100 g. Conține o cantitate moderată de provitamina A (49 µg RE/100 g), de vitamine din grupul B, precum și de vitaminele E și C, ultima fiind cea mai abundentă (21,2 mg/100 g).

Furnizează toate mineralele necesare dietei, însă în cantități mici, cu excepția ***potasiului*** (163 mg/100g).

Pulpa delicată a fructului carambola este bogată în ***fibră*** vegetală **solubilă** (2,7%), ceea ce explică acțiunea sa **laxativă** și **calmantă**.

Iată care sunt aplicațiile sale dietoterapeutice:

• **Constipație** cauzată de atonia intestinală, forma de constipație cea mai întâlnită. Două sau trei carambola la micul dejun facilitează evacuarea.

• **Nivel ridicat al colesterolului**: Carambola ajută la reducerea absorbției intestinale a colesterolului, datorită *conținutului* ei *ridicat* de ***fibră solubilă***.

Preparare și utilizare

❶ **Proaspătă**: Carambola mare este cea mai dulce și mai aromată. Soiurile mai mici pot fi acre.

❷ **În conserve**: Pulpa de carambolă se pretează pentru jeleuri și gemuri.

❸ **În băuturi**: Carambola se folosește la prepararea băuturilor cu arome „tropicale”.

Constipația, cea mai comună tulburare a tranzitului intestinal

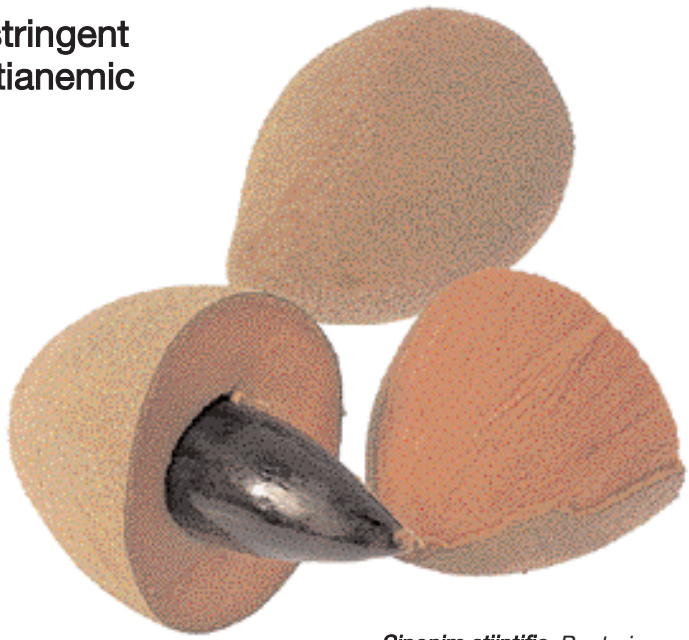
Constipația este cea mai comună tulburare a tranzitului intestinal în țările dezvoltate. Aceasta este cauzată în principal de o dietă săracă în fibră.

Uneori, viața modernă ne impune atât de multe restricții, încât este dificil să mergem la toaletă în mod regulat, lucru care contribuie la apariția constipației.

Durerile dese de cap, eczemele, alergiile, creșterea nivelului de colesterol, reumatismul, apatia și depresia se ameliorează prin simpla prevenire a constipației.

Sapota

Astringent antianemic



***Sinonim științific**: Pouteria sapota*, L.

***Engleză**: Sapote; **Franceză**: Sapotille, sapote; **Spaniolă**: Zapote, mamey.*

***Descriere**: Fructul sapotierului („Calocarpum sapota", Merr.), din familia botanică Sapotaceae. Fructele sferice sau ovoide pot atinge 20 cm în diametru și conțin o singură sămânță destul de mare.*

SAPOTA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă

Energie	134 kcal = 559 kj
Proteină	2.12 g
Carbohidrați	31.2 g
Fibră	2.60 g
Vitamina A	41.0 µg RE
Vitamina B_1	0.010 mg
Vitamina B_2	0.020 mg
Niacină	2.18 mg NE
Vitamina B_6	—
Folați	—
Vitamina B_{12}	—
Vitamina C	20.0 mg
Vitamina E	—
Calciu	39.0 mg
Fosfor	28.0 mg
Magneziu	30.0 mg
Fier	1.00 mg
Potasiu	344 mg
Zinc	—
Grăsimi totale	*0.600 g*
Grăsimi saturate	—
Colesterol	—
Sodiu	*10.0 mg*

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%

Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

SUB ÎNVELIȘUL ASPRU, sapotele ascund o pulpă portocalie dulce și delicată, fără pic de acreală.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Sapotele oferă o cantitate *considerabilă* de **energie** (134 kcal/100 g), datorită conținutului *ridicat* de ***carbohidrați*** (31,2%), format în principal din zaharuri. Sunt o sursă bună de ***vitamina C*** (20 mg/100 g) și de ***potasiu*** (344 mg/100 g), ***fier*** (1 mg/100 g) și ***magneziu*** (30 mg/100 g). Îi

Un mic dejun compus din cereale integrale sau pâine integrală, câteva prune uscate și două fructe proaspete poate oferi cele 25 g de fibră care sunt necesare zilnic. Un astfel de mic dejun face ca prevenirea constipației să fie un lucru ușor.

lipsesc provitamina A (betacarotenul) și vitaminele din grupul B.

Este un *bun* **astringent** intestinal datorită conținutului său bogat de polifenoli (**tanine**) și se recomandă în cazuri de **diaree** și **gastroenterită**.

Este de asemenea benefică în caz de **anemie** sau **malnutriție**.

Alte sapote

Există diferite alte fructe din America Centrală care poartă numele de sapote datorită formei și compoziției similare cu cele ale adevăratelor sapote. Cele mai importante sunt:

- **Sapodilla** (*Manilkara zapota*, Van Royen = *Achras zapota*, L.), numită și naseberry, măcriș creț, chico sapote și prună de marmeladă. Pulpa acestui fruct este mai deschisă la culoare decât cea a sapotei și conține trei semințe în loc de una. **Guma** folosită la guma de **mestecat** se extrage din copacul care produce aceste fructe.
- **Sapota columbiană** (*Matisia cordata*, Humb.-Bonpl.), numită și „chupachupa” și mamey roșu. Pulpa sa este mai fibroasă decât cea a sapotei adevărate.

Lucmo

Lucmo („Pouteria lucuma”) aparține familiei botanice Sapotaceae, ca și sapota. Este cultivat în Chile, Peru și Ecuador. Coaja lui este de culoare verde închis. Pulpa conține amidon și este un bun astringent în caz de diaree, la fel ca sapota.

Preparare și utilizare

❶ **Crud**: Așa se consumă în mod obișnuit sapota. Pulpa ei are o consistență cremoasă și este dulce și aromată, fără pic de amărăciune.

❷ **În conserve**: Sapota se folosește la jeleuri, gemuri și înghețate.

Gutuia

Emolient intestinal și astringent

Jeleul de gutui se combină foarte bine cu tofu, cremă de brânză, brânză de vaci.

GUTUIA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă

Energie	57.0 kcal = 240 kj
Proteină	0.400 g
Carbohidrați	13.4 g
Fibră	1.90 g
Vitamina A	4.00 µg RE
Vitamina B_1	0.020 mg
Vitamina B_2	0.030 mg
Niacină	0.200 mg NE
Vitamina B_6	0.040 mg
Folați	3.00 µg
Vitamina B_{12}	—
Vitamina C	15.0 mg
Vitamina E	0.550 mg α-TE
Calciu	11.0 mg
Fosfor	17.0 mg
Magneziu	8.00 mg
Fier	0.700 mg
Potasiu	197 mg
Zinc	0.040 mg
Grăsimi totale	*0.100 g*
Grăsimi saturate	*0.010 g*
Colesterol	—
Sodiu	*4.00 mg*

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%

Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

***Sinonime**: Alămâioară, măr-gutuie.*
***Engleză**: Quince; **Franceză**: Coing; **Spaniolă**: Membrillo, gamboa.*
***Descriere**: Fructul gutuiului („Cydonia oblonga", Mill.), din familia botanică Rosaceae. Fructul este asemănător ca formă perei.*

CEI CARE nu sunt familiarizați cu gutuia ar putea crede că este o varietate de pară. Totuși ar fi tare dezamăgiți după prima mușcătură: este atât de aspră și de insipidă, încât este aproape imposibil să o mănânci. Totuși jeleul de gutui este delicios și copiilor chiar le place.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Gutuia crudă conține 13,4% carbohidrați sub forma zaharurilor. Însă **JELEUL DE GUTUI** conține mai mult de 50% ***zahăr***, din moment ce se prepară prin adăugarea greutății gutuii în zahăr.

Constipația, un simptom ce merită să fie băgat în seamă

Constipația este un simptom foarte comun și se datorează în general ***dereglărilor funcționale*** *sau unei* ***diete inadecvate****. Totuși* ***poate fi*** *și* ***manifestarea timpurie*** *a unei tumori intestinale (cancer de colon) sau a altor* ***boli grave****.*

Constipația care apare ***fără o cauză evidentă*** *sau care* ***persistă*** *ar trebui* ***întotdeauna să fie diagnosticată de un medic****.*

Conținutul ei de proteine și de grăsimi este neglijabil (sub 1%).

Este destul de bogată în vitaminele C și E, precum și în minerale ca potasiu, fier și cupru.

Efectul ***astringent*** și ***antiinflamator*** al gutuii asupra intestinelor se datorează la două substanțe, care, aparent, nu se potrivesc una cu alta:

✓ ***Pectina:*** fibră solubilă care calmează peretele intestinal și facilitează mișcarea intestinelor.

✓ ***Taninele astringente***, care usucă mucoasa intestinală și îi reduc inflamația.

Ca desert sau gustare, este benefică atât pentru copii, cât și pentru adulți, având tendința de a înmuia fecalele și a scădea flatulența. Este recomandată în cazuri de **diaree** cauzată de **gastroenterită** sau colită, ca *prim aliment solid* introdus după faza acută.

Conținutul ei de pectină *ajută* la ***reducerea*** nivelului de **colesterol** din sânge.

Preparare și utilizare

❶ **Crudă**: Gustul aspru și acid al gutuii o face aproape necomestibilă, chiar și când este coaptă.

❷ **Jeleu de gutui**: Forma tradițională în care se mănâncă gutuia. Se fierbe în apă, se transformă apoi într-o pastă, la care se adaugă greutatea acesteia în zahăr. Sunt producători care folosesc zahăr brun (crud), care este mai bogat în minerale și mai sănătos decât zahărul alb.

Jeleul de gutui este un astringent bine tolerat de copii și adulți. Este unul dintre primele alimente solide care poate fi introdus după un episod de diaree.

Curmala japoneză

Stopează diareea și reduce inflamația intestinală

***Sinonime**: Fruct kaki, fruct sharon.*
***Engleză**: Persimmon; **Franceză**: Kaki; **Spaniolă**: Caqui, palosanto.*
***Descriere**: Fructul conglomerat al curmalului japonez („Diospyros kaki", L.), un arbore foios, din familia botanică Ebenaceae, care crește până la 4 m înălțime. Fructul se mănâncă atunci când este aproape răscopt.*

CURMALA JAPONEZĂ
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă

Energie	70.0 kcal = 295 kj
Proteină	0.580 g
Carbohidrați	15.0 g
Fibră	3.60 g
Vitamina A	217 µg RE
Vitamina B_1	0.030 mg
Vitamina B_2	0.020 mg
Niacină	0.267 mg NE
Vitamina B_6	0.100 mg
Folați	7.50 µg
Vitamina B_{12}	—
Vitamina C	16.0 mg
Vitamina E	0.590 mg α-TE
Calciu	8.00 mg
Fosfor	17.0 mg
Magneziu	9.00 mg
Fier	0.370 mg
Potasiu	161 mg
Zinc	0.110 mg
Grăsimi totale	*0.190 g*
Grăsimi saturate	*0.020 g*
Colesterol	—
Sodiu	*1.00 mg*

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%

Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

FIE CĂ SUNT PORTOCALII sau roșu aprins, curmalele japoneze amintesc de niște flăcări de foc. De fapt, numele lor științific, *Dyospiros*, înseamnă, în greacă, „focul lui Zeus".

Oricum, odată mâncate, curmalele japoneze acționează complet invers decât ar fi de așteptat de la o „flacără de foc". Sunt un ***emolient** excepțional* pentru tractul digestiv, în special pentru intestine.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Pulpa gelatinoasă a curmalei japoneze nu conține aproape deloc proteine sau grăsimi. Se remarcă în schimb următoarele substanțe:

✓ ***Zaharuri:*** Fiecare 100 g de pulpă de curmală japoneză conține 15 g de zaharuri. *Pe primul loc* se află ***fructoza***, urmată de ***glucoză*** și ***zaharoză***.

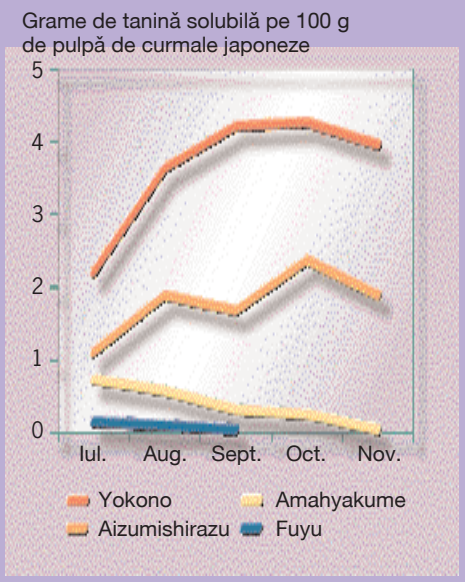
✓ ***Pectină*** și ***mucilagiu:*** Acești carbohidrați complecși sunt responsabili pentru consistența gelatinoasă a pulpei acestui fruct. Curmalele japoneze, alături de **mere** (vezi pag. 216), sunt printre fructele cele mai ***bogate în pectină*** (1%). Pectina și mucilagiul constituie cele mai importante componente ale ***fibrei*** vegetale ***solubile***, care reprezintă 3,6% din greutatea curmalei japoneze.

PECTINA și *MUCILAGIUL reține* **apa**, crescând volumul fecalelor și facilitând evacuarea lor. Ele *reține* și **zaharurile**, ceea ce le împiedică să fie absorbite rapid (ca în cazul zahărului pur), ci, mai degrabă, într-un ritm controlat. Mai *reține* și **colesterolul** din tractul digestiv, provenit din alimente de origine animală, îndepărtând o parte din el prin fecale. Însă efectele imediate ale pectinei și mucilagiului sunt **calmarea și reducerea inflamației** pereților tractului digestiv, în special spre capătul lui, intestinul gros.

✓ *TANINE*: Acești compuși fenolici sunt **astringenți** *puternici*. Coagulează proteinele, formând un înveliș uscat și rezistent pe mucoasă. Taninele sunt recunoscute imediat prin gustul lor aspru. Cu cât sunt mai multe, cu atât este mai puternic efectul astringent.

Conținutul de tanină al curmalelor japoneze

Acest grafic arată cum variază concentrația de tanină de-a lungul timpului în patru soiuri de curmale japoneze.



Soiurile de curmale japoneze cu cele mai ridicate niveluri de tanină sunt numite soiuri astringente: Yokono și Aizumishirazu (lunile indicate corespund regiunilor temperate din emisfera nordică).

Există soiuri de curmală japoneză cu conținut mai ridicat de tanine. Însă din toate soiurile, taninele dispar aproape complet în timpul ultimelor etape ale **coacerii**. Graficul de pe această pagină arată cum concentrația maximă de tanine din curmalele japoneze se atinge în octombrie, când fructul nu și-a atins încă punctul maxim de coacere, care, în emisfera nordică, se atinge de regulă în noiembrie.

✓ *CAROTENOIZI*: Acestea sunt substanțe derivate din betacaroten, din care organismul produce vitamina A. Din acest motiv se și numesc ***provitamina A***. Interesul contemporan pentru carotenoizi se datorează proprietăților **antioxidante** *dovedite* ale acestora, care previn îmbătrânirea celulară, stopează pro-

Preparare și utilizare

❶ **Proaspete**: Curmalele japoneze comestibile sunt disponibile toamna, așa că este necesar să profităm de oportunitatea de a ne bucura din plin de ele. În caz de diaree, pot fi mâncate până la șase pe zi.

❷ **Piure de curmale japoneze**: Acesta este un ingredient foarte apreciat în creme, gemuri, jeleuri și compoturi. Se combină foarte bine cu tofu, brânză de vacă, iaurt și smântână.

Cum se prepară curmalele japoneze

1. Încercați-le cu degetele dacă sunt coapte.

2. Îndepărtați codița.

3. Tăiați fructul pe jumătate cu un cuțit.

4. Mâncați-l cu o lingură. Pentru a prepara piureul, răzuiți pulpa sau amestecați-o până când capătă o consistență uniformă.

cesul arteriosclerozei și acționează pentru a preveni cancerul.

Dintre cei cincisprezece carotenoizi diferiți din curmalele japoneze, predominanți sunt ***licopenul*** (care se găsește și în roșii, vezi pag. 264) și ***ciproxantina***.[1] Acești carotenoizi sunt responsabili pentru culoarea portocalie sau roșiatică a curmalelor japoneze.

Curmalele japoneze sunt printre fructele *cele mai bogate* în ***carotenoizi*** (provitamina A). Ținând cont că 100 g de curmale japoneze oferă 22% din necesarul zilnic de vitamina A pentru un adult, un fruct de mărime medie, cântărind 250 g, este suficient pentru a furniza jumătate din DZR (Doza Zilnică Recomandată) pentru această vitamina.

✓ ***Vitamina C:*** Curmalele japoneze conțin 16 mg/100 g. Un fruct de mărime medie (250 g) furnizează 40% din necesarul zilnic din această vitamină. Deși nu sunt fructele cele mai bogate în vitamina C, curmalele japoneze conțin totuși o cantitate importantă, suficientă pentru *a facilita absorbția* **fierului**, pe care, de asemenea, îl conțin.

✓ ***Fier:*** Acesta este, după potasiu, cel mai abundent mineral (din punctul de vedere al necesarului zilnic) din curmalele japoneze. Un fruct de 250 g oferă 10% din necesarul zilnic de fier pentru un adult, procent considerabil pentru un fruct proaspăt.

Aceste componente explică aplicațiile medicinale ale curmalelor japoneze:

• **Disfuncții intestinale:** Curmalele japoneze acționează atât pentru calmarea, cât și pentru uscarea pereților aparatului digestiv. Aceasta se datorează acțiunii combinate a taninelor lor (**astringente**) și a pectinei și mucilagiului lor (**emoliente**). Efectul astringent este mai intens în cazul anumitor soiuri și al fructelor care nu sunt complet coapte.

Pe lângă efectul astringent, curmalele japoneze sunt **antiinflamatorii** datorită *conținutului* lor *considerabil* de ***pectină*** și ***mucilagiu***. **Carotenoizii** pe care îi conțin contribuie de asemenea la acest efect. Sunt benefice în caz de **diaree** sau **colită** (inflamarea intestinului gros), oricare ar fi cauza acestora. 3-6 curmale japoneze pe zi ajută la reglarea rapidă a tranzitului intestinal și la reducerea inflamației mucoasei tractului digestiv.

Curmalele japoneze complet coapte sau soiurile mai moi conțin foarte puțină tanină și sunt mai puțin astringente. Acestea sunt caracterizate de o pulpă moale, fără pic de asprime. Asta înseamnă că nu sunt la fel de eficiente împotriva diareii ca soiurile mai astringente sau fructele care sunt mai necoapte. Își menține însă efectul antiinflamator asupra intestinelor, util în cazuri de colită cronică, spasme (crampe) intestinale, exces de gaz și intestin iritabil.

• **Boli cardiovasculare**: Curmalele japoneze sunt *sărace* în ***grăsimi*** și ***sodiu***, dar *bogate* în **carotenoizi**, care protejează arterele. Sunt recomandate persoanelor care suferă de **arterioscleroză**, **hipertensiune** și **boli cardiovasculare** în general.

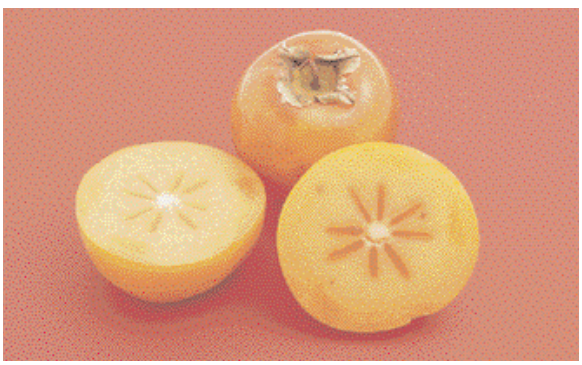
• **Anemie**: Deși cantitatea de ***fier*** din curmalele japoneze nu este foarte mare, acesta este *foarte absorbabil* deoarece fructul conține și ***vitamina C***. Consumul de cantități mari de curmale japoneze este recomandat în cazuri de **anemie cauzată de deficiența de fier**, cel mai întâlnit tip de anemie.

• **Diabet**: Deși curmalele japoneze sunt dulci, diabeticii le tolerează bine din două motive:

– Mai mult de jumătate din proporția de 15% zaharuri o constituie ***FRUCTOZA***, ***un zahăr natural*** care se găsește în fructe. Acest tip de zahăr necesită mai puțină insulină pentru a fi utilizat în celule. Din acest motiv, diabeticii, al căror pancreas produce mai puțină insulină, tolerează și absorb fructoza mai bine decât alte zaharuri.

– **Fibra** vegetală **solubilă**, care se găsește *din abundență* în curmalele japoneze sub forma pectinei, reține zaharurile în intestin, eliberându-le treptat. Astfel, diabeticii nu înregistrează o creștere bruscă a nivelului de fructoză și glucoză din sânge, creștere care ar fi dăunătoare.

Curmalele japoneze pot fi mâncate în siguranță de diabetici, care ar putea profita de pe urma acțiunii pozitive a acestora asupra aparatului digestiv, precum și de pe urma conținutului de carotenoizi și fier.



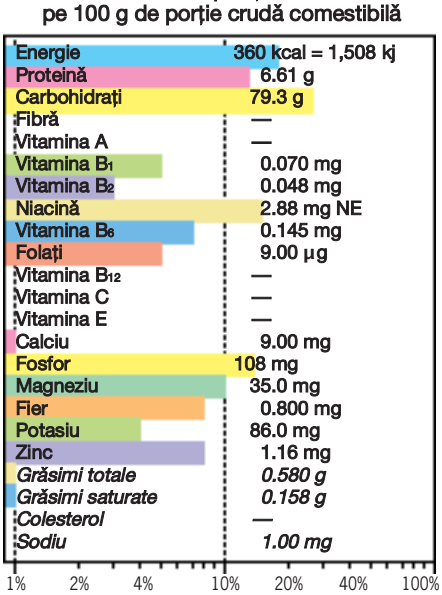
Curmalele japoneze foarte coapte conțin mai puțină tanină astringentă, totuși au un efect emolient și antiinflamator asupra aparatului digestiv.

Orezul

Un remediu pentru diaree care ameliorează hipertensiunea

Orezul alb fiert în apă cu puțin ulei și sare este, alături de mere și iaurt, unul dintre primele alimente solide care ar trebui consumate după o criză de diaree de orice natură.

OREZUL
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

***Engleză**: Rice; **Franceză**: Riz; **Spaniolă**: Arroz.*

***Descriere**: Bobul orezului („Oryza sativa", L.), din familia botanică Gramineae. Bobul este format din coajă, pericarp, sau glumă, și endosperm, sau bobul în sine.*

OREZUL A FOST NUMIT **„pâinea Asiei"**. Majoritatea producției mondiale de orez, aproximativ 500 de milioane de tone pe an, este produsă în regiunile tropicale ale Orientului Îndepărtat: China, India, Bangladesh și Indonezia. Orezul se mănâncă zilnic în aceste țări, o masă fără orez fiind de neconceput.

Grecii și romanii cunoșteau foarte puține despre orez. Arabii l-au introdus în Europa prin Peninsula Iberică. Olandezii l-au dus în America de Nord în secolul al XVII-lea și mai apoi în Africa. Astfel, a devenit cea mai cultivată cereală din lume.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: În ciuda popularității mâncărurilor din orez, este cereala *cea mai puțin* **hrănitoare**, în special dacă este rafinat (decorticat).

✓ ***Proteine:*** Orezul are cel mai mic conținut de proteine dintre toate cerealele. Niciun soi nu conține mai mult de 7%. Acest procent este cu mult mai mic decât cel al ovăzului (16,9%) sau al grâului (10,4%). Trebuie să spunem însă că orezul nu conține ***gliadină***, proteina care constituie glutenul din grâu. Această caracteristică face ca orezul să fie adecvat pentru persoanele care suferă de **boală celiacă**.

Proteina din orez are *carențe* de ***lizină*** și ***triptofan***, doi aminoacizi esențiali. Totuși, dacă îl combinăm cu **leguminoase**, care tind să aibă aceste substanțe în exces, problema este rezolvată. Orezul și lintea, de exemplu, oferă organismului aminoacizii necesari pentru a produce o proteină completă. Proteinele din laptele de vacă sau de soia de asemenea se combină bine cu orezul.

✓ ***Grăsimi:*** Orezul alb nu conține aproape deloc grăsimi, iar acea urmă de grăsimi pe care totuși o conține este concentrată în tărâțe și germene. *Orezul integral* conține 2,7% grăsimi, cu mult mai puțin decât ovăzul (6,9%). Deși sunt puțini, acizii grași sunt nesaturați și au o extraordinară valoare biologică.

Orezul este baza multor rețete orientale.

Preparare și utilizare

❶ **Gătit**: Orezul nu se poate consuma crud, însă este ingredientul de bază într-o paletă largă de rețete. Din punct de vedere nutrițional, *se combină extraordinar de bine* cu **legume**, **leguminoase** și **lapte** de vacă sau de soia.

❷ **Cereale din orez**: Orezul astfel preparat se folosește, împreună cu alte cereale, în müsli. În acest scop se folosește **orez integral**.

❸ **Apă de orez**: Se prepară prin fierberea a ***două linguri*** de orez într-***un litru*** de apă până când orezul începe să se dezintegreze. Lăsați lichidul să se răcească, apoi strecurați-l. Se poate aroma adăugându-se un băț de scorțișoară și/sau coajă de lămâie sau câteva picături de zeamă de lămâie.

✓ ***Carbohidrați:*** Alcătuiesc patru cincimi din greutatea bobului de orez. *Practic, toți* acești carbohidrați sunt sub formă de **amidon**.

✓ ***Vitamine:*** Ca și în cazul celorlalte cereale, orezului îi lipsesc vitaminele A și C. Orezul **integral** conține *cantități însemnate* de ***vitamina B1*** și ***vitamina E***. Orezul **alb**, în schimb, conține *foarte puțin* din aceste vitamine.

Consumul de *orez alb* ca produs *de bază* în *dietă* cauzează o deficiență serioasă de vitamina B_1, care poate duce la boala gravă **beriberi**. Când dieta este mai variată și orezul alb este însoțit de alte alimente bogate în vitamina B_1, cum ar fi nucile, semințele și leguminoasele, riscul de a dezvolta această afecțiune este mai scăzut.

Oricum, cel mai bine este să consumați orez integral sau prefiert, care conține can-

tități mai mari de ***vitamina B1***, pe lângă ***vitaminele B2, B6*** și ***niacină***.

✓ ***Minerale:*** Cu 1 mg de **sodiu** la suta de grame, orezul este printre alimentele cele mai sărace în acest mineral. Aceasta îl face adecvat *îndeosebi* persoanelor cu **hipertensiune** sau **boli cardiovasculare**.

Orezul integral, ca și orezul alb, conține alte minerale, precum potasiu, calciu, magneziu și fier, însă în cantități relativ mici.

Din punct de vedere **nutrițional**, orezul poate fi *descris* ca un aliment ușor, care se digeră bine și produce senzația de sațietate. Totuși orezul alb (rafinat) nu ar trebui să constituie baza dietei deoarece îi lipsesc multe vitamine și minerale.

În orice caz, orezul, fie el alb sau integral, *trebuie să fie combinat* cu alte alimente, cum ar fi **leguminoasele**, **legumele** sau **laptele**, pentru a-i mări capacitatea nutrițională.

Orezul este util în special în următoarele cazuri:

• **Orice formă de diaree**: Orezul fiert în apă cu puțin ulei și sare este, alături de **măr** (vezi pag. 216) și **iaurt**, unul dintre *primele* **alimente *solide*** care se mănâncă după diaree.

Anemia și dietele pe bază de orez

*Studiile au arătat că **dietele pe bază de orez**, cum sunt cele din unele țări asiatice, pot duce la **anemie**. Acest fapt este atribuit conținutului **foarte scăzut de fier** al orezului alb.*

*Totuși **nu** trebuie să ne **temem** de o posibilă anemie în cazul dietelor bogate în orez, dacă este consumat împreună cu **fructe proaspete și legume bogate în vitamina C**. Aceasta îmbunătățește absorbția de fier din sursele vegetale. Practica mâncării **orezului împreună cu legume** și **lămâie** este extrem de benefică din punct de vedere nutrițional.*

Orezul își menține statutul de cea mai răspândită cereală de pe glob.

Ușurința cu care se digeră și acțiunea sa ușor astringentă face ca el să fie un aliment excepțional pentru refacerea mucoasei intestinale după **colită** sau **gastroenterită**.

• **Diaree la bebeluși**: Apa de orez {❸} este fluidul *ideal* pentru **rehidratare orală** în cazuri de diaree, *în special* la **copii**. În astfel de situații se poate bea doar această apă, cu puține picături de lămâie adăugate, dacă se dorește acest lucru. Pe lângă faptul că oferă fluidul necesar (rehidratează), apa de orez oferă și săruri minerale, în special potasiu și carbohidrați complecși (amidon), care stopează diareea.

• **Hipertensiune**: Pentru că este un aliment *foarte sărac* în ***sodiu***, orezul este foarte util în cazuri de hipertensiune. ***Sodiul*** este un mineral cu o mare capacitate de retenție a lichidelor (cum este cazul sării obișnuite, clorura de sodiu). Excesul de sodiu face ca organismul să rețină fluidele (edem) și să crească volumul sângelui. Aceasta are ca rezultat o creștere a presiunii sangvine. Cu cât ingerăm mai mult sodiu sau sare, cu atât crește riscul de hipertensiune.

• **Boli cardiace**: Când inima nu-și îndeplinește funcția (insuficiență cardiacă), fluidele se acumulează în țesuturi, iar rinichii nu elimină suficientă urină. Această situație este înrăutățită de consumul de alimente bogate în sodiu, care reține și mai multe fluide și produc și mai multe edeme.

Tipuri de orez

Orez alb cu bob scurt

Boabele acestui orez se deschid în timpul gătitului, ceea ce îl face să fie puțin păstos. Este de mare importanță în **patiserie** și cofetărie, în special la fabricarea **budincii de orez**.

Orez nedecorticat

Numit și orez brut. Acesta este orezul așa cum este imediat după cules. Pentru că este atât de tare, nu *este adecvat* pentru consumul uman.

Orez alb cu bob lung

Boabele acestui orez rămân întregi și moi în timpul fierberii. Este preferat pentru mâncăruri reci, cum ar fi **salatele** de orez.

Orez integral

Acest tip de orez este mai bogat în ***vitamine*** și ***minerale*** decât orezul alb, însă se fierbe mai greu și este mai dificil de mestecat. Se prepară mai ușor dacă se **înmoaie** timp de câteva ore înainte de a fi pus la fiert. Câteva picături de zeamă de lămâie în apa în care fierbe îl fac de asemenea mai moale.

Orez prefiert

Acest orez integral tratat hidrotermic este ușor rafinat. Este mai ușor de mâncat decât orezul integral și reține majoritatea ***vitaminelor*** acestuia.

Din acest motiv, în cazuri de **insuficiență cardiacă**, este nevoie de o dietă ***săracă în sodiu***. **Orezul** este un aliment ideal în această situație. Faptul că orezul nu are *aproape deloc* ***grăsimi*** îl face și mai util în cazuri de boli coronariene.

• **Nivel ridicat al colesterolului**: Orezul integral împiedică absorbția acizilor biliari în intestin datorită conținutului său de fibră. Acești acizi sunt materialul brut folosit de ficat pentru a produce colesterolul. Din moment ce orezul nu conține deloc grăsimi și, în mod natural, nici colesterol, consumarea lui în variantă integrală are efectul benefic de a scădea nivelul de colesterol.

• **Exces de acid uric**: Datorită conținutului *foarte scăzut* de ***proteine*** și efectului **alcalinizant**, orezul este foarte recomandat în cazuri de exces de acid uric în sânge, care se poate manifesta sub formă de **gută** sau **artrită**. În mod natural, trebuie consumat fie *singur*, fie împreună cu *alte alimente de origine vegetală*.

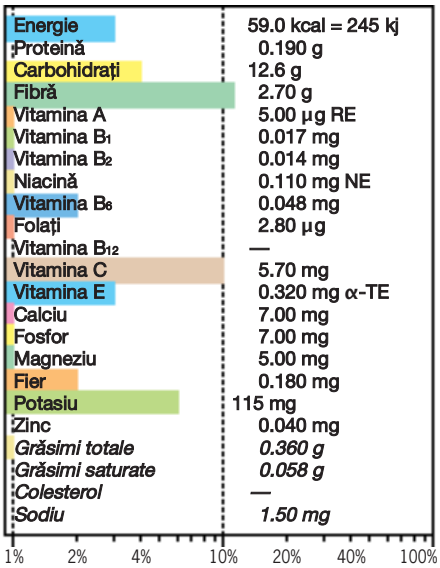
Mărul

Vindecă şi diareea, şi constipaţia

***Engleză**: Apple; **Franceză**: Pomme; **Spaniolă**: Manzana.*

***Descriere**: Fructul mărului („Pirus malus", L.), din familia botanică Rosaceae.*

MĂRUL
Compoziţia
pe 100 g de porţie crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

ÎN FIECARE AN, producţia mondială de mere este de peste 40 de milioane de tone, mărul aflându-se pe locul al patrulea, după struguri, portocale şi banane. Deşi nu este cel mai cultivat fruct, mărul este considerat **„regele fructelor"**. Aceasta se poate datora faptului că, pe lângă numeroasele sale proprietăţi culinare şi medicinale, se combină practic cu toate alimentele.

PROPRIETĂŢI ŞI INDICAŢII: Pe lângă porţia de 12,6% carbohidraţi, sub forma ***zaharurilor***, niciun alt nutrient nu se remarcă în compoziţia mărului. Zaharurile sunt compuse în principal din ***fructoză*** (zahărul din fructe, numit şi levuloză) şi din proporţii mai reduse de glucoză şi zaharoză. Conţine cantităţi *foarte mici* de ***proteine*** şi ***grăsimi***. Printre ***vitaminele*** sale se numără vitaminele ***C*** şi ***E***, iar ***mineralele*** includ ***potasiu*** şi ***fier***, dar în cantităţi limitate. Împreună, toţi nutrienţii săi furnizează 59 kcal/100 g).

✓ ***Pectină***: Această hidrocarbură nu se absoarbe în intestine și formează mare parte din ceea ce numim ***fibră*** vegetală ***insolubilă***. Cea mai mare parte din procentul de fibră din măr (2,7 g/100 g) o reprezintă pectina. Doar o cincime din pectina acestui fruct se găsește în coajă. Prin urmare, când aceasta este îndepărtată, doar o mică parte se pierde. Pectina reține apa și diferite produse reziduale din intestine, acționând ca o „mătură" intestinală, care facilitează **eliminarea toxinelor** împreună cu fecalele.

✓ ***Acizi organici***: Aceștia reprezintă între 1% și 1,5% din greutatea mărului, în funcție de soi. Cel mai prevalent este acidul malic, deși sunt prezenți și acizii citric, succinic, lactic și salicilic. Ca și în cazul citricelor, atunci când sunt metabolizați, acești acizi au un efect **alcalinizant** (antiacid) asupra sângelui și țesuturilor. Ei *reînnoiesc* de asemenea **flora intestinală** și previn **fermentația** intestinală.

✓ ***Tanine***: Mărul este, *după* **gutuie** (vezi pag. 206), unul dintre fructele *cele mai bogate* în tanine, care sunt **astringente** și **antiinflamatorii**.

✓ ***Flavonoizi***: Aceștia constituie un grup de ***substanțe fitochimice*** prezente în multe alimente de origine vegetală și sunt capabili să *prevină oxidarea* lipoproteinelor cu densitate mică (substanțele care transportă colesterolul în sânge). Astfel, flavonoizii împiedică depunerea de **colesterol** pe pereții arteriali și stopează progresul **arteriosclerozei** (rigidizarea și îngustarea arterelor). Merele conțin o mulțime de flavonoizi, cel mai activ și mai important fiind ***quercetina***, datorită efectului său **antioxidant**.[2] Merele, alături de **ceapă** (vezi pag. 142), sunt alimentele de origine vegetală cele mai bogate în quercetină.

✓ ***Bor***: Acest mineral puțin cunoscut are o mulțime de roluri în organism, roluri ce sunt în prezent studiate. Unul dintre ele pare să fie acela de a facilita asimilarea calciului și a magneziului, acest lucru însemnând că borul *poate* contribui la *prevenirea* **osteoporozei**. Merele sunt printre fructele *cele mai bogate* în bor.

Aceste substanțe explică în parte numeroasele proprietăți medicinale ale acestui fruct simplu, dar excepțional: antidiareic, laxativ, diuretic, depurativ, hipolipemiant (reduce nivelul de lipide din sânge), coleretic, tonic nervos, alcalinizant și antioxidant. Din aceste motive, **consumul *zilnic*** de mere este benefic atât pentru cei sănătoși, cât și pentru cei care suferă în special de următoarele boli:

• **Diaree și colită**: Pectina din mere acționează ca un burete ce absoarbe și elimină toxinele produse de bacteriile care cauzează gastroenterită și colită. De asemenea, ***taninele*** din el **usucă** mucoasa intestinală și îi **reduc inflamația**. ***Acizii organici*** acționează ca **un antiseptic** și *refac* **flora** bacteriană normală în intestine. O dietă bazată exclusiv pe mere este eficientă în orice tip de diaree. Atunci când sunt afectate organele digestive, cel mai

Preparare și utilizare

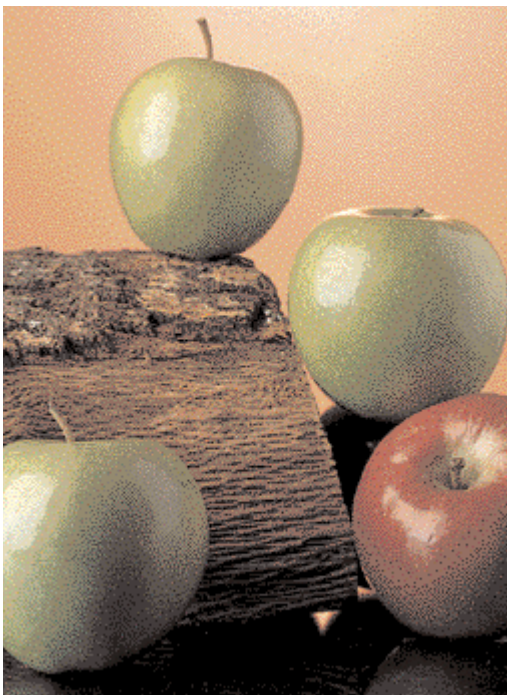
❶ **Crude:** Se recomandă ca merele să se curețe deoarece, în ciuda opiniei majorității, acea cantitate mică de pectină și vitamine din coajă nu justifică mâncatul ei. Aceasta poate conține pesticide și este dificil de digerat.

❷ **Sos de mere:** Pentru aceasta, cea mai bună este o răzătoare de sticlă, deoarece este un material inert. Totuși este bun și oțelul inoxidabil de astăzi. Sosul de mere este recomandat pentru copii, vârstnici și persoanele slăbite de boală.

❸ **Coapte la cuptor:** Merele astfel consumate sunt delicioase și foarte digestibile.

❹ **Fierte:** Merele preparate în acest mod ar trebui consumate cu lichidul în care au fost fierte. Sunt ușor de digerat și potrivite pentru copii.

❺ **Suc:** Sucul natural neprocesat este preferabil celui produs industrial.



Merele sunt fructul chintesențial. Sunt bine tolerate de oricine și se combină foarte bine cu orice aliment.

bine e ca merele să fie consumate coapte, gătite sau preparate sub formă de sos [2,3,4].

• **Constipație**: Merele *reglează* **funcția intestinală** și *corectează* atât **diareea**, cât și **constipația**. Consumul a unu-două mere dimineața, pe stomacul gol, ajută la depășirea hipotoniei intestinale, care este cea mai comună cauză a constipației.

• **Eczemă cronică de piele** cauzată de autointoxicația produsă de constipație.

• **Hipertensiune**: Studii efectuate în Japonia, unde dieta normală conține o cantitate mare de sare, au arătat că persoanele care consumă în mod regulat mere au o presiune sangvină mai mică decât restul populației.[2]

Merele nu conțin *aproape deloc* ***sodiu*** și sunt destul de *bogate* în ***potasiu***, ceea ce contribuie la efectul lor hipotensiv.

• **Colesterol în exces**: Consumul a două sau trei mere pe zi timp de câteva luni s-a dovedit a fi *eficient* în reducerea nivelului colesterolului. O explicație parțială a acestui efect este aceea că pectina absoarbe sărurile biliare din intestin, care sunt unele dintre ingredientele de bază din care organismul face colesterolul.

• **Arterioscleroză**: Datorită conținutului bogat de ***flavonoizi***, în special ***quercetină***, merele *ajută* la ***prevenirea*** formării depozitelor de colesterol în artere și a îngustării acestora. Flavonoizii *inhibă* de asemenea **aderența trombocitelor** (tendința trombocitelor din sânge de a forma cheaguri). **Consumul *regulat*** de mere *previne* îngustarea arterelor coronariene, care duce la **atac de cord**.[3]

• **Colelitiază** (calculi la vezica biliară): Studii efectuate pe animale de laborator[4] la Universitatea din Toulouse (Franța) arată că merele au un efect **coleretic** (cresc producția de bilă în ficat) care decongestionează ficatul. Ele *reduc* de asemenea **indexul litogenic** al bilei, care măsoară tendința de formare a calculilor biliari.

Este înțelept deci să recomandăm merele persoanelor care au un risc crescut de colelitiază (în special femeilor între 40 și 50 de ani care au mai mult de doi copii) sau celor care au suferit o intervenție chirurgicală. Merele fac bila mai fluidă și previn formarea de calculi, deși nu au niciun efect asupra celor deja formați.

• **Diabet**: Diabeticii tolerează merele foarte bine, din două motive:

– O cantitate importantă din zahărul pe care-l conțin este sub formă de ***fructoză***, care nu necesită insulină pentru a pătrunde în celule.

– În al doilea rând, ***pectina*** acționează pentru a regla eliberarea zaharurilor, permițându-le să pătrundă în fluxul sangvin încet și progresiv.

• **Cancer de colon**: Studii efectuate în Japonia pe animale de laborator[5] arată că ***pectina*** din mere este capabilă să împiedice creșterea tumorilor canceroase din colon.

Această *acțiune preventivă* oferă motive solide pentru a recomanda consumul abundent de mere pacienților cu risc mare de cancer de colon, precum și celor care au fost diagnosticați și/sau tratați, pentru a evita recidiva acestuia.

Indicații pentru tratamentul cu mere

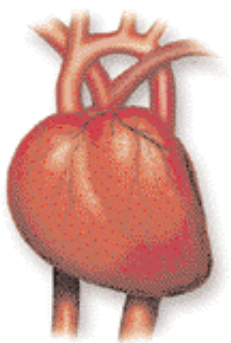
Un tratament cu mere se face mâncând 2 kg de mere pe zi, timp de 3-5 zile consecutive. Se poate bea și apă. Merele trebuie mâncate crude, sub formă de sos de mere, coapte sau fierte, dar fără îndulcitori suplimentari. Acest tratament poate fi repetat de câteva ori pe an.

Diaree gastrointestinală și cauzată de colită

Fibra din mere (***pectina***) este un absorbant excelent, care **curăță** intestinul. **Reface** și **flora** bacteriană fiziologică, acționând în combinație cu ***acizii organici*** care se găsesc de asemenea în mere.

Boli ale ficatului

Merele decongestionează glanda hepatică, grație efectelor lor coleretice și depurative. Sunt foarte recomandate în cazuri de **hepatită cronică**, **degenerescență grasă** a ficatului, cauzată de consumul de băuturi alcoolice, și **ciroză**.



Hipertensiune

Merele *facilitează eliminarea* ionilor de **sodiu** care fac arterele să se contracte, cresc volumul sângelui și favorizează retenția fluidelor în țesuturi. Ele *înlocuiesc* de asemenea ionii de sodiu cu cei de **potasiu**, care normalizează presiunea sangvină și îmbunătățesc funcționarea inimii.

Eczeme cronice cauzate de autointoxicare

Merele **absorb toxinele** intestinale, facilitând astfel **purificarea sângelui** și a **pielii**. Ele *ajută* de asemenea la *ameliorarea* **constipației** și contribuie la *purificarea* **ficatului**, a cărui congestie are ca rezultat multe boli de piele.

Exces de acid uric

Tratamentul cu mere **alcalinizează** sângele și *facilitează* **eliminarea** acidului uric prin urină.

Nivel ridicat al colesterolului și arterioscleroză

Merele *reduc* nivelul **colesterolului** și *previn* **arterioscleroza**.

Cancer de colon

Merele ajută la evitarea degenerării canceroase a colonului.

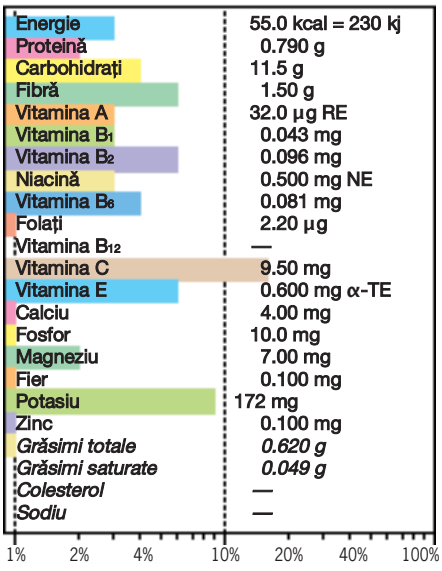
Pruna

Un laxativ care protejează intestinul

***Engleză**: Plum; **Franceză**: Prune; **Spaniolă**: Ciruela.*

***Descriere**: Fructul prunului („Prunus domestica", L.), din familia botanică Rosaceae, care atinge o înălțime de 5 m. Acest fruct este o drupă rotundă sau ovală, care poate avea până la 7 cm în diametru. Are un sâmbure lemnos, care conține o sămânță necomestibilă.*

PRUNA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Toate soiurile de prune sunt asemănătoare în ce privește compoziția. Se diferențiază doar prin prisma conținutului de zahăr și a colorantului natural, care determină culoarea pieliței și a pulpei.

Prunele conțin *foarte puține* ***proteine*** și ***grăsimi*** (sub 1% din fiecare). Au însă o proporție echilibrată din toate ***vitaminele*** și ***mineralele*** (cu excepția vitaminei B_{12}), chiar dacă sunt în cantități mici.

Componentele nenutritive ale prunelor sunt remarcabile și explică acțiunea laxativă a fructelor asupra intestinelor:

✓ ***Fibra vegetală***: Este de tip ***solubil***, *în principal* ***pectină***. Prunele proaspete conțin o proporție de aproximativ 1,5%, în timp ce prunele uscate pot ajunge și la 7%. ***PECTINA***

este un ***carbohidrat*** *complex* care *absoarbe* ***apa*** din intestin, *mărind* volumul **fecalelor** și ajutând la evacuarea lor. De asemenea, ea *absoarbe* **colesterolul** și **sărurile biliare**, care sunt eliminate odată cu fecalele.

✓ ***Dihidroxifenilisatina***: Această substanță, cunoscută și sub numele de **oxifenisatină**, a fost identificată chimic.[6] Funcția ei este aceea de a **stimula** *ușor* **activitatea peristaltică** a intestinului, contribuind astfel la mișcarea fecalelor.

Aplicațiile prunelor sunt următoarele:

• **Constipație**: *Acțiunea combinată* a ***pectinei*** și a ***substanței*** care stimulează mișcarea intestinală face ca pruna să fie un **laxativ** *blând* și *eficient*. Spre deosebire de fibra vegetală insolubilă, cum ar fi tărâța, ***fibra solubilă*** a prunelor **calmează** și **protejează** pereții intestinali.

Copiii și **vârstnicii** tolerează foarte bine și prunele proaspete și pe cele uscate, acestea putând fi folosite la alegere de către ambele grupe ca laxative în caz de constipație.

• **Nivel ridicat al colesterolului**: ***Fibra*** din prunele uscate, compusă *în principal* din ***pectină***, reduce nivelul colesterolului la animalele de laborator,[7] precum și la oameni.

• **Boli cronice**: Prunele sunt *ușor* **diuretice**, **depurative** și **detoxifiante**. Conținutul lor *extrem de scăzut* de ***proteine***, ***grăsimi*** și ***sodiu*** le face foarte adecvate în cazuri de **arterioscleroză**, exces de **acid uric**, **gută**, boli degenerative ale articulațiilor (**reumatism** și **artroză**) și boli ale ficatului (**hepatită cronică**, **ciroză** etc.). În toate aceste cazuri, adăugarea câtorva prune proaspete sau uscate la micul dejun este o practică sănătoasă.

• **Prevenirea cancerului de colon**: Că ***fibra solubilă*** din anumite alimente oferă protecție împotriva ***cancerului de colon*** este de ani buni un fapt dovedit științific. Prin urmare **consumul** ***regulat*** de prune proaspete sau uscate este o măsură *profilactică* adecvată tuturor persoanelor care prezintă riscul de a dezvolta cancer de colon, fie din motive genetice (polipi intestinali), fie din motive ce țin de stilul de viață (constipație cronică, diverticuloză sau o dietă săracă în fibră vegetală).

Un mic dejun ideal pentru a lupta împotriva constipației și pentru a proteja intestinul ar trebui să includă prune uscate, iaurt, miere și câteva felii de pâine integrală sau de secară.
Efectul laxativ al prunelor uscate poate fi amplificat dacă le înmuiați de cu seară și le mâncați a doua zi la micul dejun. Pentru un beneficiu maxim, beți și apa în care au stat la înmuiat.

Preparare și utilizare

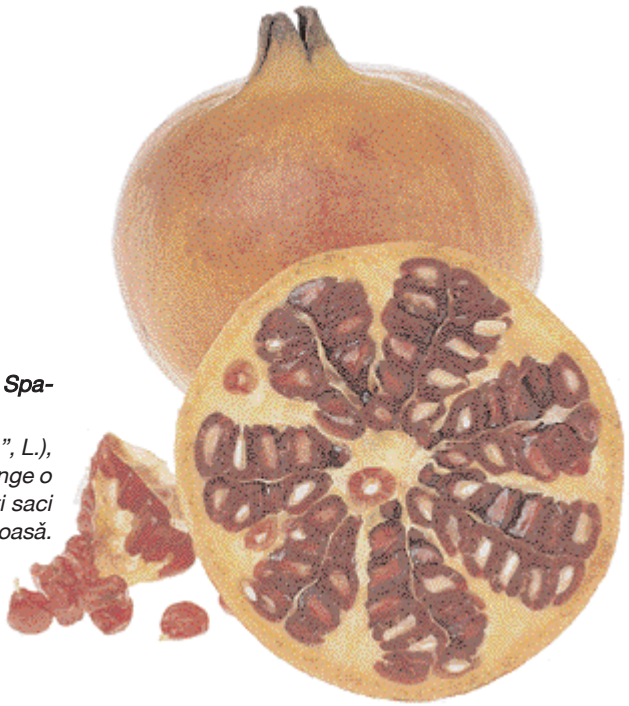
❶ **Proaspete**: Prunele crude trebuie să fie **coapte** ca să fie tolerate bine de stomac.

❷ **Uscate**: Pot fi mâncate așa cum sunt sau după ce au stat o noapte la **înmuiat**. Doza normală este de 6-12 prune, de preferat dimineața.

❸ **Preparate culinare**: Prunele, proaspete și uscate, sunt folosite la prepararea multor mâncăruri delicioase, compoturi și gemuri. Și acestea au un efect laxativ.

Rodia

Reduce inflamaţia intestinală şi are efect antianemic

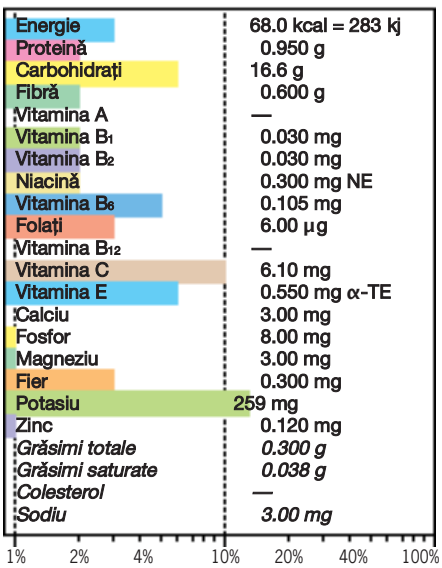


***Sinonime**: Măr chinezesc, dalima, granată.*

***Engleză**: Pomegranate; **Franceză**: Grenade; **Spaniolă**: Granada.*

***Descriere**: Fructul rodiului („Punica granatum", L.), arbore peren din familia Punicaceae, care atinge o înălţime de 4 m. Fructul este format din mulţi saci plini cu o pulpă roză sau roşiatică, foarte zemoasă. Fiecare sac conţine câte o sămânţă.*

RODIA
Compoziţia
pe 100 g de porţie crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

PROPRIETĂŢI ŞI INDICAŢII: Rodia conţine o cantitate de ***carbohidraţi*** care o întrece pe cea a majorităţii fructelor: 16,6% (bananele ajung până la 21%). Conţinutul de ***proteine*** se apropie de 1%, un procent onorabil, având în vedere că este un fruct proaspăt. ***Grăsimile*** sunt sub 0,3% din greutatea sa.

Rodia este destul de bogată în ***vitaminele C, E*** şi ***B6***, conţinând însă şi cantităţi semnificative din ***vitaminele B1, B2*** şi ***niacină***. Nu conţine betacaroten (provitamina A). Cele mai abundente ***minerale*** sunt ***potasiul, cuprul*** şi ***fierul***.

Printre componentele sale nenutritive se remarcă:

✓ ***Taninele***, în cantităţi mici. Se găsesc mai mult în ***coaja*** fructului sau în ***membranele*** care separă sacii cu seminţe. Aceste tanine au un efect **astringent** şi **antiinflamator** asupra mucoasei tractului digestiv.

✓ ***Acidul citric*** și alți acizi organici, care conferă rodiei gustul plăcut dulce-amărui și o parte din efectele benefice asupra intestinului (aceștia contribuie la *refacerea* **florei bacteriene** intestinale).

✓ ***Antocianinele***: Acești pigmenți vegetali roșiatici sau albăstrui, aparținând grupei ***flavonoizilor***, acționează ca substanțe **antiseptice** și **antiinflamatoare** în tractul digestiv și ca **antioxidanți** puternici în interiorul celulelor, *oprind* procesul de **îmbătrânire** și degenerarea **canceroasă**. Au de asemenea un efect diuretic.

✓ ***Peletierina***: Acest alcaloid este un **vermifug** eficient (elimină paraziții intestinali), care se găsește în principal în coaja ***RĂDĂCINILOR*** rodiului.

Împreună, aceste elemente îi conferă rodiei următoarele proprietăți: astringentă, antiinflamatoare, vermifugă (dacă se consumă și membranele interne), remineralizantă, alcalinizantă și depurativă.

Este indicat să se folosească îndeosebi în următoarele cazuri:

• **Dereglări intestinale**: Rodia este adecvată în cazuri de **diaree infecțioasă**, cauzată de gastroenterită sau colită, datorită acțiunii sale astringente și antiinflamatoare asupra tractului digestiv. Este de asemenea benefică în cazuri de **flatulență** (exces de gaze) sau **crampe** intestinale. Rezultate surprinzătoare s-au obținut în cazuri cronice, cum ar fi colita ulceroasă sau colita granulomatoasă (boala Crohn).

Preparare și utilizare

❶ **Naturale**: Rodiile sunt printre fructele cel mai ușor de depozitat după recoltat. Se coc bine și după ce au fost culese din pom, cu efecte mici asupra proprietăților lor nutritive. Rodiile ținute într-un loc uscat și răcoros pot rezista până la șase luni.
Dacă nu sunt mâncate pentru efectul lor **antiparazitar**, membranele interne care separă sacii ar trebui să fie îndepărtate din cauza gustului lor amar.

❷ **Suc**: Sucul de rodii este foarte răcoritor și aromat. Se extrage ușor cu ajutorul unui storcător de fructe.

❸ **Grenadină**: Acest sirop se obține prin fierberea sucului de rodie cu zahăr. Se poate păstra mai multe luni. Se folosește ca băutură, diluat cu apă, sau pentru a da savoare salatelor de fructe.

Rodia este un astringent intestinal și un antiinflamator. Resturile tari ce rămân în gură nu ar trebui să fie înghițite, deoarece nu sunt digerabile.

• **Exces de acid gastric**: Datorită acțiunii sale astringente, rodia diminuează producerea de suc gastric și reduce inflamarea stomacurilor iritate.

• **Anemie** cauzată de deficiență de fier: Rodia conține o cantitate importantă de ***cupru*** (70 µg/100 g), un oligoelement care *facilitează absorbția* ***fierului***.

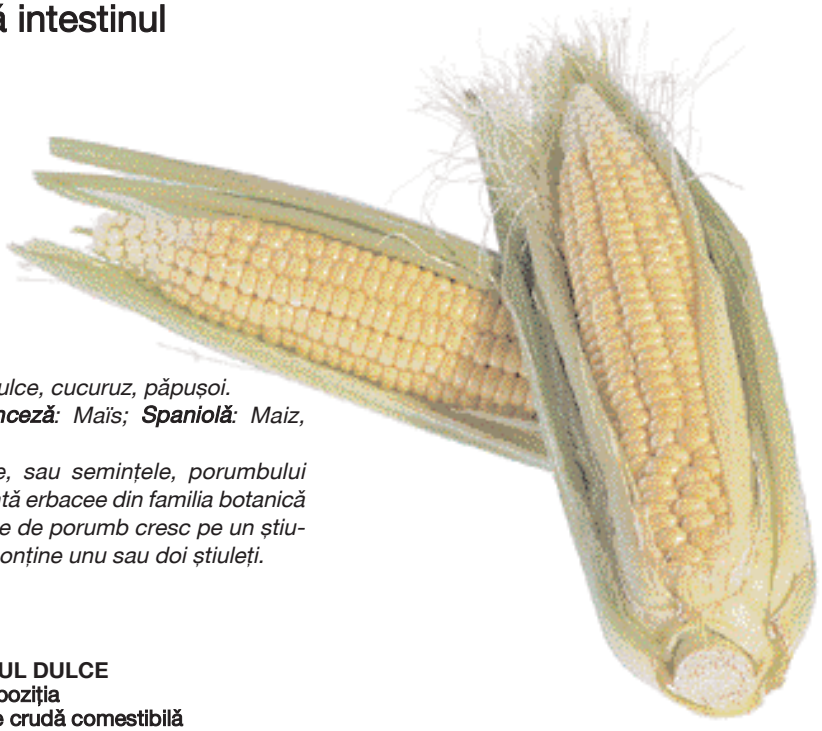
• **Arterioscleroză**: Datorită conținutului său bogat de **flavonoizi** și vitamine antioxidante (C și E), care stopează procesul de îmbătrânire arterială, rodia este recomandată în cazuri de flux sangvin arterial redus. Este foarte benefică în *prevenirea* **atacului de cord** și pentru sănătatea cardiacă în general.

• **Hipertensiune**: Fiind *bogate* în **potasiu** și *lipsindu-le* aproape *complet* **sodiul**, rodiile sunt adecvate pentru persoanele care suferă de hipertensiune. Ele ajută la evitarea cifrelor mari și în cazul presiunii sistolice, și în cazul celei diastolice.

• **Dereglări metabolice**: Rodiile sunt utile în cazuri de **gută**, exces de **acid uric** și **obezitate,** datorită efectului lor alcalinizant și **depurativ**.

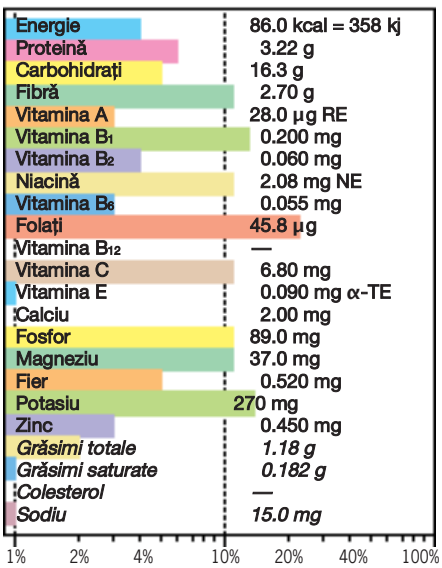
Porumbul

Calmează intestinul



***Sinonime**: Porumb dulce, cucuruz, păpușoi.*
***Engleză**: Corn; **Franceză**: Maïs; **Spaniolă**: Maiz, choclo.*
***Descriere**: Grăunțele, sau semințele, porumbului („Zea mays", L.), plantă erbacee din familia botanică Gramineae. Grăunțele de porumb cresc pe un știulete. Fiecare plantă conține unu sau doi știuleți.*

PORUMBUL DULCE
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

TOATE POPOARELE PRIMITIVE de pe continentul american, din Chile până în Canada, au cultivat și au mâncat porumb din Antichitate. Spaniolii l-au introdus în Europa în secolul al XVI-lea și de aici s-a răspândit în toată lumea.

Astăzi, porumbul este pe locul al treilea, după grâu și orez, în topul celor mai cultivate cereale la nivel mondial. Totuși 9 din 10 kilograme recoltate sunt destinate ca hrană pentru animale.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Porumbul dulce conține 76% apă, considerabil mai multă decât varietățile mai uscate de porumb. Aceasta se datorează faptului că este cules înainte de a se coace; astfel, el conține un procentaj mai mare de apă, precum și zaharuri, care îi conferă moliciune și o aromă plăcută.

Porumbul dulce furnizează 86 kcal/100 g, puțin mai mult decât cartoful (79 kcal/100 g), însă mai puțin decât orezul (360 kcal/100 g).

Iată care sunt principalii nutrienți din porumb:

✓ ***Carbohidrații***: Aceștia constituie până la 16,3% din greutatea lui. Sunt compuși dintr-un amestec de ***zaharuri*** și ***amidon***. Grăunțele necoapte conțin mai mult zahăr, iar cele mai coapte conțin o cantitate mai mare de amidon. Ambele tipuri de carbohidrați se digeră și se asimilează ușor.

Preparare și utilizare

❶ **Porumb dulce proaspăt**: Poate fi fiert în apă sau copt pe cărbuni și se mănâncă direct de pe știulete.

❷ **Porumb dulce conservat**: De obicei se pune în cutii de conservă sau se congelează. Oricum ar fi conservat, își menține aroma și majoritatea proprietăților sale nutriționale. Porumbul conservat sau congelat este integral, conținând germenele și tărâța cerealei.

❸ **Mălai**: Este la fel de hrănitor ca și cereala integrală. Se folosește în Mexic la prepararea faimoaselor **tortilla**. În Italia se folosește pentru a face **polenta** (mămăligă), un terci gros din mălai.

❹ **Crupe**: Boabe de porumb măcinate mare – un mălai mai puțin hrănitor decât mălaiul integral, deoarece germenele și tărâța au fost îndepărtate.

❺ **Fulgi de porumb**: Aceștia se obțin prin măcinarea și prăjirea în cuptor a porumbului, proces în cursul căruia o parte din conținutul de vitamine se pierde. Prin urmare, fulgii de porumb din comerț sunt îmbogățiți cu vitamine și minerale.

❻ **Floricele de porumb**: A se vedea caseta cu informații de pe această pagină.

❼ **Amidon din porumb**: Aceasta este o făină de porumb foarte rafinată și degresată. Prin urmare, cu excepția caloriilor, are foarte puțină valoare nutrițională. Se folosește la sosuri și în cofetărie ca agent de îngroșare în diverse produse alimentare.

✓ ***Grăsimi***: Acestea se găsesc îndeosebi în **germene**, formând 1,18% din greutatea porumbului. Sunt compuse din acizi grași mono- și polinesaturați, în special ***acid linoleic***. Din aceste grăsimi se extrage un **ULEI** extrem de hrănitor, care este eficient împotriva excesului de **colesterol**.

✓ ***Proteine***: Porumbul dulce conține aproximativ 3,22% proteine, deși, atunci când se usucă, procentul urcă la 10%. Cea mai abundentă proteină din grăuntele de porumb este ***zeina***. Deși conține toți aminoacizii esențiali, doi sunt în cantități insuficiente: lizina și triptofanul. Aceasta îi conferă proteinei din porumb o valoare biologică de 60%, relativ scăzută în comparație cu cea din ouă (94%) sau lapte (85%).

Proteina din porumb, deși se digeră ușor, este insuficientă pentru a satisface nevoia de aminoacizi a organismului uman, în special în perioadele de creștere. Totuși *combinarea* **porumbului** cu **leguminoase** și **semințe de floarea-soarelui** oferă o ***proteină completă***.

✓ ***Vitamine***: Porumbul dulce galben conține o anumită cantitate de provitamina A (28 µg RE/100 g), în timp ce porumbul alb nu

Floricele de porumb

Floricelele de porumb sunt o modalitate distractivă și sănătoasă de a ne bucura de această cereală. Se fac dintr-un soi special de porumb cu coaja tare. Când sunt încălzite, în interiorul grăunțelor se formează o presiune a vaporilor de apă, care, în cele din urmă, sparg coaja și fac ca amidonul și proteinele să „pocnească", formând familiara masă albă.

Floricelele de porumb ar trebui mestecate *bine* și *încet* pentru a facilita digestia.

Porumbul calmează și protejează mucoasa intestinală, fiind bine tolerat de persoanele care suferă de colită cronică și de sindromul intestinului iritabil.

conține deloc. Porumbul dulce conservat își pierde, într-un an, 25% din cantitatea de provitamina A.

Porumbul este o sursă bună de vitamina B_1, furnizând și o cantitate moderată de vitamina C. Deși conține niacină, aceasta nu poate fi utilizată în organism dacă porumbul nu este tratat cu substanțe alcaline.

✓ ***Minerale***: Porumbul conține cantități considerabile de potasiu, fosfor, magneziu și fier, dar foarte puțin calciu.

✓ ***Fibră***: Porumbul dulce este o sursă bună de fibră (2,7%), atât ***solubilă***, cât și ***insolubilă***.

Consumul de porumb este recomandat în special în următoarele cazuri:

• **Dereglări intestinale**: Porumbul dulce **(❶, ❷)**, precum și mălaiul **(❸)** sau alte modalități de preparare a porumbului au un efect emolient (de calmare) asupra mucoasei intestinale. În plus, porumbul *nu conține* ***gluten***, ceea ce îl face *ușor de tolerat* de către **aparatele digestive sensibile**. Este recomandat în special în următoarele cazuri:

– **Dispepsie** intestinală, caracterizată de fermentație, gaze și dureri (crampe).

– **Intestin iritabil**, caracterizat de alternarea unor perioade de constipație și diaree.

– **Colită cronică** (inflamarea intestinului gros), în special sub formă de terci de mălai **(❸)**.

– **Dietă de înțărcare** la bebelușii alăptați, tot sub formă de mălai.

– **Boală celiacă**: Această boală este rezultatul intoleranței intestinale la glutenul din grâu.

• **Boli renale cronice**, care au ca urmare insuficiența renală (glomerulonefrita cronică și nefroza): Boabele de porumb au un ușor efect **diuretic** (deși mult mai slab decât vârfurile mătăsoase[8]) și furnizează o cantitate limitată de proteine, proporțional cu conținutul lor caloric. Datorită acestui fapt, porumbul este potrivit pentru dieta bolnavilor de rinichi.

• Exces de colesterol și de grăsimi în sânge: Tărâța care acoperă fiecare grăunte de porumb și care este prezentă atât în porumbul dulce **(❶, ❷)**, cât și în mălai **(❸)** este capabilă să reducă nivelul de colesterol din sânge.

• **Hipertiroidism**: Porumbul are un ușor efect retard asupra glandei tiroidiene și asupra metabolismului în general. Consumarea lui este adecvată în cazuri de hipertiroidism, caracterizat, printre alte simptome, de slăbiciune și nervozitate.

• **Slăbiciune în general**: Porumbul, în orice formă, este recomandat în dietele de luare în greutate.

Cum să suplinițI deficiențele nutriționale ale porumbului

Porumbul este un produs de bază în hrana multor oameni, însă, singur, nu este suficient. Trebuie să fie combinat cu alte alimente care să compenseze carențele sale nutriționale.

*Porumbul este întrecut în importanța sa pentru om doar de **orez** și **grâu**. Multe dintre popoarele lumii, în special în America de Sud, depind în principal de porumb pentru a supraviețui.*

*Este folosit în țările în curs de dezvoltare pentru a-i hrăni pe bebelușii **înțărcați**, din următoarele motive:*

- *Porumbul este una dintre **cele mai productive** culturi, producând aproape șase tone la hectar. Grâul, de exemplu, produce doar două tone la hectar.*
- *Porumbul este **cea mai la îndemână sursă de calorii și de proteine** în multe țări aflate în curs de dezvoltare. Uneori, este efectiv singura sursă.*
- *Mălaiul este **ușor de depozitat**, fără a fi nevoie de congelare.*
- *Mămăliga este **digerată ușor de copiii mici**.*
- *Porumbul **nu conține gluten**, proteină din anumite cereale, cum ar fi grâul, care este la originea anumitor intoleranțe la unii copii.*

În ciuda tuturor acestor beneficii, porumbul are trei deficiențe nutriționale importante: proteinele sale sunt de o calitate inferioară, nu oferă suficientă niacină și este sărac în calciu. Aceste deficiențe se amplifică atunci când porumbul este principalul element al dietei, în special în cazul bebelușilor.

Din fericire, aceste carențe nutriționale pot fi corectate sau ameliorate dacă porumbul este combinat în mod corespunzător cu alte alimente.

Faimoasele tortilla mexicane se combină foarte bine cu fasolea și cu leguminoasele în general, care oferă lizina și calciul care lipsesc din porumb.

Spre deosebire de alte produse făcute din porumb, tortilla conțin niacină absorbabilă, care poate fi asimilată de organism. Prin urmare, consumul regulat de tortilla nu crește riscul de deficiență de niacină, care cauzează pelagra.

12

Alimente pentru tractul urinar

BOLI	PAGINA
Insuficiența renală	231
Litiaza renală	231
Oliguria (Diureza redusă)	230
Sindromul nefrotic (Nefroza)	230

ALIMENTE	PAGINA
Afinele	244
Alunele de pădure	238
Pepenele verde	236
Pepenele galben	240
Sparanghelul	234
Țelina	232
Vânăta	242

SÂNGELE nu transportă doar oxigen și nutrienți esențiali pentru viață, ci și diferite **substanțe străine** și **toxice**, care trebuie să fie eliminate din organism. Aceste substanțe provin din:

- Propriile **procese metabolice** ale corpului. Atunci când alimentele sunt utilizate de organism, sunt generate o serie de toxine, care trebuie eliminate.
- **Contaminanți externi**, care pătrund în organism prin mâncare.
- **Medicamente** și alte **substanțe chimice** străine.

Rinichii sunt organele *principale* responsabile de ***filtrarea*** și ***eliminarea*** tuturor acestor substanțe toxice și străine din sânge.

Cei mai buni aliați ai rinichilor

Fructele și **legumele**, în special cele descrise în acest capitol, sunt alimentele care ajută cel mai mult funcția de purificare a rinichilor. Alături de **apă**, ele sunt cei mai buni aliați ai rinichilor.

Excesul de ***proteine***, în special cele din surse animale, generează o cantitate mare de

reziduuri care trebuie eliminate, supraîncărcând rinichii.

O dietă bazată pe **alimente de origine vegetală** este *cea mai bună* pentru ***prevenirea*** formării de calculi renali.[1]

Singura precauție de care trebuie să se țină cont este aceea de a *evita* anumite alimente de origine vegetală care sunt bogate în ***acid oxalic***, însă doar în situațiile în care există ***tendința*** de a forma calculi din oxalat de calciu.[2]

Un studiu efectuat la Universitatea Washington State (SUA) a întocmit o listă cu alimente obișnuite care sunt bogate în acid oxalic, crescând astfel eliminarea oxalatului prin urină. Următoarele alimente ar trebui evitate de persoanele cu risc de formare de calculi din oxalat de calciu: spanac, rubarbă, sfecla mangold, nuci, ciocolată, ceai, tărâțe și căpșuni.[3]

SINDROMUL NEFROTIC (NEFROZĂ)

Definiție

Acest sindrom afectează rinichii și este caracterizat de **pierderea proteinelor** prin urină. Aceasta se datorează permeabilității excesive a **glomerulilor renali** care filtrează sângele.
Nefroza este de regulă una dintre manifestările **mai multor boli** ale rinichilor. Tendința ei naturală este de a evolua încet spre **insuficiență renală** (vezi pag. 231). Este însoțită de dereglări serioase ale metabolismului, cu creșteri ale nivelului de colesterol și de lipide din sânge.

Dietă

S-a demonstrat că o **dietă vegetariană *strictă***, săracă în proteine și sodiu, este ***cel mai eficient*** mijloc de a controla deteriorarea progresivă a rinichilor, care este rezultatul nefrozei.

Creșteți consumul

- **FRUCTE**
- **LEGUME**
- **CEREALE INTEGRALE**
- **SOIA**

Reduceți sau eliminați

- **PROTEINE**
- **CRUSTACEE**
- **CARNE**
- **GRĂSIMI TOTALE**
- **SODIU**
- **COLESTEROL**

OLIGURIA (DIUREZA REDUSĂ)

Toate aceste alimente sunt **diuretice**. Cu alte cuvinte, ***stimulează*** funcționarea **rinichilor** și cresc producția de urină. În realitate, *majoritatea* **fructelor** și **legumelor** sunt într-o oarecare măsură diuretice, însă cele descrise mai jos sunt cunoscute pentru acest efect.

Producția crescută de urină, pe care aceste alimente o stimulează, este *benefică în special* pentru ***reducerea*** **edemelor** (retenția fluidelor în țesuturi) care se produc în cazuri de boli renale sau cardiace.

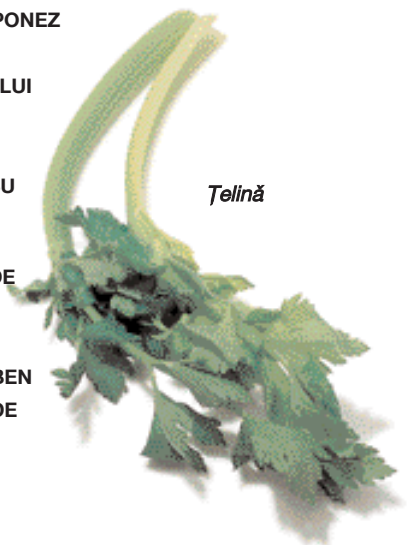
Efectul diuretic al tuturor alimentelor descrise aici se datorează ***substanțelor fitochimice*** pe care le conțin, în special ***flavonoizilor***, componente nenutritive cu puteri vindecătoare.

Un lucru pe care îl au în comun toate aceste alimente este că *nu conțin deloc* ***sodiu*** (sau în cantități *foarte mici*) și sunt *bogate* în ***potasiu***. Aceasta contribuie la efectul lor diuretic, deoarece aportul de sodiu duce la retenția fluidelor în țesuturi (edeme) și reduce volumul de urină.

În mod natural, acțiunea diuretică a acestor alimente este mult mai puțin intensă decât cea a medicamentelor diuretice. Totuși ele au avantajul că pot fi folosite în fiecare zi, toată viața, fără riscuri sau efecte secundare.

Creșteți consumul

- **ANGHINARE**
- **MOȘMON JAPONEZ**
- **VÂNĂTĂ**
- **LIMBA-MIELULUI**
- **CONOPIDĂ**
- **SPARANGHEL**
- **MOMBIN ROȘU (*SPONDIAS PURPUREA*)**
- **FASOLE VERDE**
- **MERE**
- **PIERSICI**
- **PEPENE GALBEN**
- **PEPENE VERDE**
- **PERE**
- **ȚELINĂ**
- **STRUGURI**



Țelină

Uleiul esențial, sau esența, țelinei este un diuretic eficient. De asemenea crește eliminarea produselor reziduale prin urină, cum ar fi acidul uric și ureea.

LITIAZA RENALĂ

Definiție

Se mai numește și **nefrolitiază**, **urolitiază**, **litiază urinară** sau **pietre la rinichi**. Constă în formarea de calculi, sau pietre, în interiorul rinichilor. Se poate dezvolta și în vezica urinară, dar mai puțin frecvent.

Cauze

Calculii, sau pietrele, se formează deoarece substanțele care în mod normal trebuie să se dizolve în urină se sedimentează și se strâng într-o masă solidă. *Majoritatea* calculilor sunt formați din **oxalați de calciu**, **fosfați amoniaco-magnezieni**, **fosfați de calciu** sau **urați**. După ce un astfel de calcul a fost detectat și analizat, un ***specialist*** poate prescrie o **dietă** *specifică* pentru a evita formarea de ***noi*** **calculi**.

Dietă

Alimentele descrise aici, fie ca fiind benefice, fie ca fiind dăunătoare, sunt folositoare (prin consum sau abstinență) în majoritatea cazurilor și pot contribui semnificativ la reducerea riscului de formare a calculilor. Persoanele care au trecut prin durerea sfâșietoare cauzată de pietrele la rinichi în mod normal ar face orice le stă în putință pentru a nu mai trece din nou prin această experiență. Aceasta include anumite modificări ale obiceiurilor alimentare, cum ar fi cele descrise mai jos.

Creșteți consumul

- APĂ
- ALIMENTE DIURETICE (ACELEAȘI CA PENTRU OLIGURIE)
- LĂMÂI
- ALUNE DE PĂDURE
- FIBRĂ
- MAGNEZIU

Reduceți sau eliminați

- SARE
- PROTEINE
- PRODUSE LACTATE
- BRÂNZĂ
- CARNE
- BĂUTURI ALCOOLICE
- BERE
- CAFEA
- CIOCOLATĂ
- CALCIU
- LEGUME VERZI FRUNZOASE
- VITAMINA C

Lămâia a fost folosită cu succes în prevenirea și chiar dizolvarea pietrelor la rinichi. Tratamentul cu lămâi este cel mai eficient mijloc de utilizare.

Lămâie

INSUFICIENȚA RENALĂ

Definiție

Aceasta este *pierderea capacității rinichilor de a produce urină* și de a elimina astfel reziduurile produse în organism. Există două tipuri de insuficiență renală:

- **Acută**, care necesită spitalizare.
- **Cronică**, tipul de insuficiență despre care discutăm în această carte și care, de obicei, evoluează progresiv de-a lungul vieții. În cazurile grave, devine necesar să se facă **dializă** la rinichi pentru a îndepărta toxinele din sânge, pe care rinichii nu mai sunt capabili să le elimine prin urină.

Dietă

O dietă vegetariană are *multe avantaje* față de dieta omnivoră, în caz de insuficiență renală: în general, conține mai puțin sodiu și fosfor, precum și mai puține proteine și substanțe care supraîncarcă rinichii. Alimentele al căror consum ar trebui fie crescut, fie diminuat, în cadrul unui plan de tratament stabilit de un specialist, pot contribui apreciabil la ameliorarea evoluției insuficienței renale.

Creșteți consumul

- ALIMENTE DIURETICE (ACELEAȘI CA PENTRU OLIGURIE)
- ANGHINARE
- DOVLEAC
- CASTANE
- CURMALE
- PORUMB
- CARTOFI
- ULEI DE PEȘTE

Reduceți sau eliminați

- PROTEINE
- SODIU
- CRUSTACEE
- CARNE
- FOSFOR
- POTASIU
- VITAMINE ȘI SUPLIMENTE

Laptele de alune de pădure este o băutură extrem de hrănitoare, tolerată foarte bine de persoanele bolnave și subnutrite, și poate fi preparat cu ușurință acasă.

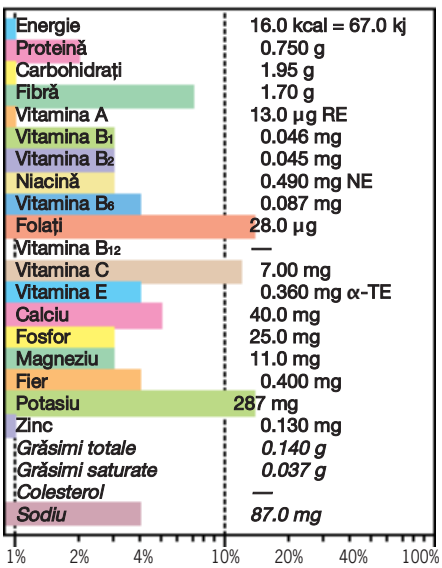
Țelina

Curăță sângele și reduce colesterolul

Țelina este răcoritoare și revigorantă.

***Engleză**: Celery; **Franceză**: Céleri; **Spaniolă**: Apio.*
***Descriere**: Tulpinile și frunzele țelinei („Apium graveolens", L.), plantă erbacee din familia botanică Umbelliferae.*

ȚELINA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

GUSTUL ȚELINEI este unic. Tulpinile ei fragede și crocante nu trec neobservate în salate, oricât de multe ingrediente ar conține aceasta. Mai mult, tocmai uleiul esențial responsabil pentru acest gust îi conferă și majoritatea proprietăților vindecătoare.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Din punct de vedere nutrițional, țelina nu iese în evidență. Este destul de săracă în carbohidrați (1,95%) și proteine (0,75%) și nu are aproape deloc grăsimi.

Substanțele active pe care le conține o fac utilă în următoarele cazuri:

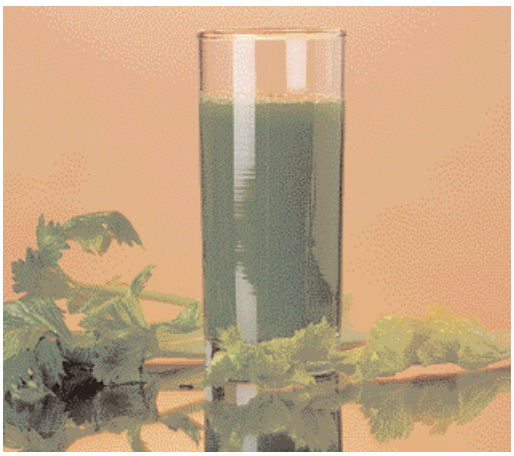
• **Edeme** (retenție de lichide), **pietre la rinichi**, **gută**, creștere a cantității de **acid uric**,

artrită, datorită *remarcabilului efect* **diuretic** al ***uleiului*** său ***esențial***. Acest ulei produce o dilatare a arterelor renale, ce are ca rezultat o creștere a volumului urinei și eliminarea substanțelor reziduale, cum ar fi ureea și acidul uric.

• **Acidoză metabolică**: Deoarece este bogată în ***săruri minerale*** *alcalinizante*, țelina acționează ca un *adevărat* **alcalinizant**, fiind capabilă să neutralizeze excesul de acizi din organism. O dietă bogată în carne și produse de origine animală cauzează un exces de aciditate în sânge și organele interne, care are multiple efecte negative asupra sănătății, cum ar fi, printre altele, creșterea pierderii de calciu, formarea de calculi renali și retenția fluidelor.

Țelina, *în special* dacă se consumă sub formă de supă ❷, are un efect **alcalinizant** și **remineralizant**, asemănător cu cel al cepei (vezi pag. 142). Neutralizează excesul de acizi din sânge și facilitează eliminarea prin urină a acizilor rezultați în urma proceselor metabolice.

• **Hipertensiune**: Țelina conține destul de mult sodiu (87 mg/100 g), fiind folosită la obținerea ***sării de țelină***. În ciuda acestui fapt, țelina are un efect hipotensiv, deoarece uleiul său esențial conține un vasodilatator eficient, numit ***3-butilptalidă***. Acest efect, în combinație cu efectul ei **diuretic**, face ca țelina să fie îndeosebi de benefică pentru persoanele care suferă de hipertensiune.



Țelina se combină foarte bine cu ceapa, atât în supe, cât și în salate. Ambele produse acționează ca niște alcalinizanți și elimină reziduurile metabolice acide.

• **Nivel ridicat al colesterolului**: La Universitatea din Singapore s-a făcut un experiment interesant[4] pentru a demonstra capacitatea țelinei de a reduce nivelul colesterolului din sânge. Pe parcursul a opt săptămâni, două grupuri de cobai au fost hrăniți cu o dietă foarte bogată în grăsimi. La dieta unuia dintre grupuri au fost adăugate două linguri de zeamă de țelină. La sfârșitul celor opt săptămâni, aceste animale prezentau niveluri ale colesterolului semnificativ mai scăzute decât cele care nu fuseseră hrănite cu zeamă de țelină.

• **Diabet**: Țelina conține mici cantități de ***glicochină***, o substanță similară în acțiune insulinei, care reduce nivelul de zahăr din sânge. Astfel, deși țelina are un conținut moderat de carbohidrați, este indicată pentru diabetici.

• **Psoriazis**: Țelina conține ***psoralene***, substanțe care pot produce hipersensibilitate la razele de soare la indivizii predispuși.[5] Aceleași substanțe au un efect protector în cazuri de psoriazis, o boală dificil de tratat, care se caracterizează prin erupții roșiatice și scuame pe piele.

Preparare și utilizare

❶ **Crudă, în salate**: Se folosesc tulpinile fragede și crocante.

❷ **Fiartă**: Se folosește la prepararea supelor depurative, fie singură, fie cu ceapă, urzici, pătrunjel sau varză.

❸ **Zeamă proaspătă**: Se obține din tulpini și din frunze. Se bea jumătate de pahar la fiecare masă, adăugându-se lămâie pentru gust.

Sparanghelul

Stimulează rinichii

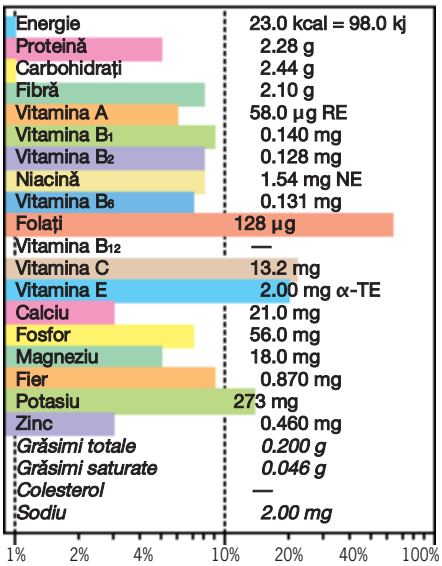
Sparanghelul verde este mai aromat și mai bogat în vitamine decât sparanghelul alb.[6]

***Sinonime**: Umbra-iepurelui, coasta-dracului, ragila-pământului, asperag, sparang.*

***Engleză**: Asparagus; **Franceză**: Asperge; **Spaniolă**: Espárrago.*

***Descriere**: Lăstarii fragezi și mugurii culturii de sparanghel („Asparagus officinalis", L.), plantă erbacee din familia botanică Liliaceae, care ajunge până la o înălțime de 1,5 m. Lăstarii sunt acoperiți cu mici frunze în formă de solzi.*

SPARANGHELUL
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

CINE A MÂNCAT o cantitate cât de mică de sparanghel a observat că, după câteva minute, urina are un miros specific. Aceasta se datorează asparaginei, substanța activă din sparanghel, care face parte din uleiul său esențial volatil. Se elimină prin urină, determinând creșterea volumului acesteia.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Din punct de vedere nutrițional, sparanghelul este unul dintre alimentele cu cele mai puține calorii: doar 23 kcal/100 g. Aceasta se datorează lipsei sale efective de grăsimi și conținutului foarte scăzut de carbohidrați. Totuși se numără printre legumele cele mai bogate în proteine: 2,28%, un procent apropiat de cel al spanacului (2,86%).

Sparanghelul oferă puține calorii și destul de multă fibră, așa că ajută la producerea unei senzații de sațietate în stomac. Asezonat cu câteva picături de zeamă de lămâie, este ideal în dietele de slăbit.

Conține destul de multă fibră (2,1%), vitamine din grupul B, folați și vitaminele A (provitamina), C și E. Cât despre minerale, sparanghelul furnizează cantități semnificative de potasiu, fosfor, fier și magneziu, precum și diferite oligoelemente.[7] Ținând cont de toate acestea, sparanghelul este un aliment destul de bogat în nutrienți, dar sărac în calorii.

Acestea sunt principalele sale aplicații:

• **Boli ale rinichilor**: Sparanghelul este un bun diuretic, stimulând producția de urină la nivel rinichilor. Ajută la eliminarea fluidelor reținute în țesuturi. Persoanele care suferă de nefrită (inflamarea rinichilor) ar trebui să consume sparanghel cu moderație, din cauza efectului său semnificativ de stimulare a rinichilor.

• **Obezitate**, datorită conținutului său caloric extrem de scăzut.

• **Eczeme** ale pielii, datorită efectului său depurativ și detoxificant.

• **Constipație**, datorită conținutului său de fibră alimentară.

Preparare și utilizare

❶ **Gătit**: Sparanghelul se fierbe în mod normal timp de 5-10 minute. Se poate prăji sau coace la cuptor. Dacă lăstarul este mai tare, ar trebui decojit.

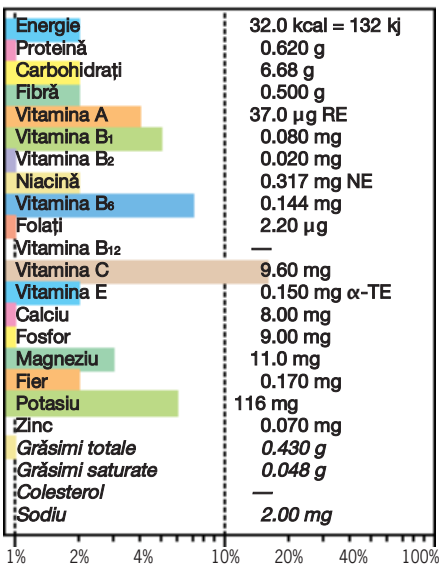
❷ **Conservat**: Sparanghelul conservat își pierde o parte din conținutul de vitamine și fibră (hemiceluloză),[6] însă își păstrează mineralele și substanțele diuretice.

Pepenele verde

Un dar pentru rinichi

***Sinonime ştiinţifice**: Cucurbia citrullus*, L. = *Momordica lanata*, Thunb.
***Sinonime**: Lubeniţă, harbuz.*
***Engleză**: Watermelon; **Franceză**: Melon d'eau, pastèque; **Spaniolă**: Sandía, melón de agua.*
***Descriere**: Fructul pepenelui verde („Citrullus lanatus", [Thunb.] Mansf.), plantă erbacee cu tulpină târâtoare, din familia botanică Cucurbitaceae, care produce între 3 şi 5 fructe cu o greutate cuprinsă între 3 şi 10 kg (soiul „Uriaşul de Florida" poate cântări până la 20 kg).*

PEPENELE VERDE
Compoziţia
pe 100 g de porţie crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

PEPENELE VERDE este un fruct foarte răcoritor. A mușca din pulpa lui frumos mirositoare și a simți gura invadată de sucul lui este o adevărată plăcere în zilele călduroase.

Alături de alți pepeni, pepenele verde potolește setea oamenilor de mii de ani. În timpul rătăcirilor lor prin deșert, israeliții tânjeau după pepenii galbeni și verzi pe care îi mâncaseră în țara piramidelor. Egiptul și țările mediteraneene continuă să fie producătorii principali de pepeni verzi.

PROPRIETĂŢI ŞI INDICAŢII: Compoziţia pepenelui verde este similară celei a celorlalţi pepeni, deşi conţine cantităţi mai mici din vitamina C, folaţi, fier şi potasiu şi puţin mai mari betacaroten (provitamina A), vitamina B_1 şi vitamina B_6.

Proprietăţile sale sunt foarte asemănătoare cu cele ale altor pepeni (vezi pag. 240):

O felie zdravănă de pepene verde este cu mult mai răcoritoare decât băuturile îmbuteliate. Copiii în special profită de efectul înviorător şi mineralizator al pepenelui verde. S-a demonstrat de curând că pepenii verzi conţin o anumită cantitate de licopen, acelaşi carotenoid care se găseşte din abundenţă în roşii. Licopenul este substanţa responsabilă de culoarea roşie atât a tomatelor, cât şi a miezului pepenelui verde. În organism, acesta acţionează ca un antioxidant puternic şi ca factor protector împotriva cancerului de prostată (vezi pag. 266).

Preparare şi utilizare

❶ **Proaspăt**: Aşa se mănâncă de obicei pepenele verde. Nu este recomandat ca desert deoarece este într-o oarecare măsură nedigerabil, ca urmare a conţinutului ridicat de apă.

❷ **Suc**: Sucul de pepene verde este recomandat pentru persoanele cu stomacuri sensibile, deoarece nu conţine fibra din pulpă, care poate fi nedigerabilă.

hidratează, remineralizează, alcalinizează, este diuretic şi laxativ. Pepenele verde poate fi chiar *mai* **diuretic** *decât* alţi **pepeni**.

Este indicat în cazul **bolilor care afectează rinichii şi tractul urinar** (insuficienţă renală, litiază, infecţie) şi ori de câte ori este nevoie de un **tratament depurativ** pentru a îndepărta toxinele din sânge. Tratamentul cu pepeni verzi se poate face alternând fructul proaspăt cu sucul lui, care este mai bine tolerat de stomac.

Diabeticii tolerează bine pepenele verde datorită conţinutului său scăzut de zahăr. Din moment ce furnizează doar 32 kcal/100 g şi produce o senzaţie imediată de saţietate, este util în **tratamentele de pierdere în greutate**.

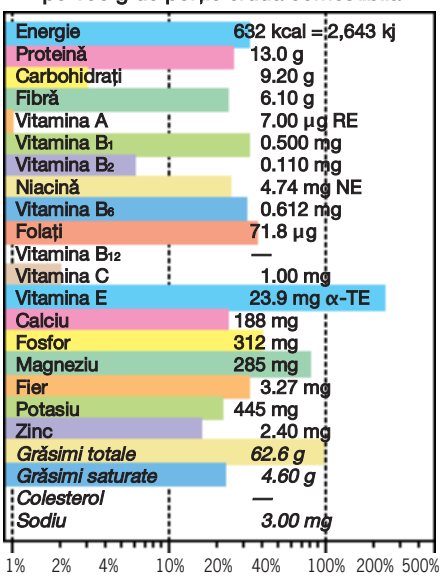
Alunele de pădure

Previn pietrele la rinichi

Engleză: *Hazelnut*; ***Franceză***: *Noisette*; ***Spaniolă***: *Avellana.*

Descriere: *Sămânța fructului alunului („Corylus avellana", L.), arbust sau tufă din familia botanică Betulaceae, care atinge 2-4 m în înălțime. Sămânța este dicotiledonată și este închisă într-un pericarp dur, lemnos, aproape sferic, care măsoare aproximativ 2 cm în diametru.*
Deși aluna de pădure este considerată o nucă, la fel ca migdala sau nuca propriu-zisă (vezi pag. 58, 74), partea comestibilă nu este întregul fruct, ci mai degrabă sămânța.

ALUNELE DE PĂDURE
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

LA UN MOMENT sau altul, orice excursionist, montaniard sau ciclist și-a umplut buzunarul cu o mâncă de alune de pădure, datorită energiei pe care acestea o furnizează. Se combină foarte bine cu stafidele, smochinele uscate și curmalele (vezi pag. 91, 147, 148).

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: În ciuda faptului că sunt un aliment extrem de concentrat, alunele de pădure se digeră destul de ușor, mai ușor chiar decât migdalele și nucile. Furnizează atât de multă energie, încât o cantitate mică de alune (aproximativ 50 g) oferă

Frunzele alunului sunt benefice în cazuri de varice și hemoroizi, atât ca infuzie, cât și ca aplicație topică.

caloriile necesare pentru o oră de exercițiu fizic (316 kcal).

Valoarea nutrițională a alunei de pădure este similară cu cea a migdalelor. Totuși alunele le întrec în calorii, grăsimi, vitamina B_1 și folați. Pe de altă parte, migdalele furnizează mai multe proteine, calciu, fosfor, fier și niacină.

Alunele de pădure sunt o sursă bună de ***grăsimi*** (62,6%), ***proteine*** (13%), vitaminele B_1 și B_6 și ***minerale*** (în special calciu, fosfor, magneziu și mangan).

Ca și în cazul altor nuci, alunele de pădure nu conțin aproape deloc provitamina A (betacaroten) și vitamina C. Sunt relativ sărace în carbohidrați. Datorită acestui fapt, persoanele implicate în activități fizice, cum ar fi atleții, e bine să le combine cu fructe uscate care sunt bogate în carbohidrați, cum ar fi stafidele, smochinele uscate și curmalele.

Consumul de alune de pădure este indicat îndeosebi în cazuri de:

• **Pietre la rinichi**: Dr. *Valnet*,[8] un renumit fitoterapeut francez, subliniază beneficiile alunelor de pădure în prevenirea formării de pietre la rinichi. Includerea lor ca o componentă regulată în dieta celor care suferă de litiază renală, în special în caz de calculi de urați, are rezultate pozitive. O mână de alune de pădure în fiecare dimineață are rezultate bune.

• **Diabet**: Fiind sărace în carbohidrați și reprezentând o sursă bună de energie, alunele de pădure sunt o completare bună la dieta diabeticilor.

• Ori de câte ori e nevoie de mai multă energie: **atleți**, **tineri** și persoane **slăbite** în urma unor boli debilitante. Sunt benefice și în dietele femeilor **însărcinate**.

Preparare și utilizare

❶ **Crude**: Când sunt consumate crude, alunele de pădure trebuie să fie mestecate bine, fie că sunt proaspăt culese din copac, fie că sunt uscate.

❷ **Prăjite**: Alunele prăjite sunt mai gustoase decât cele crude și mai ușor de digerat de către majoritatea indivizilor.

❸ **Ulei**: Uleiul de alune de pădure este folosit foarte puțin deoarece se râncezește foarte repede.

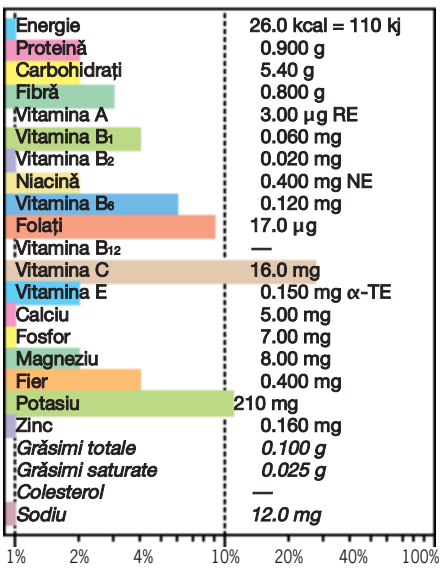
❹ **Horchata**: După înmuierea alunelor de pădure timp de 8 ore, sunt zdrobite până se obține o pastă omogenă. Aceasta se amestecă apoi cu apă (un pahar de apă la fiecare 30 g de alune de pădure) și se lasă la înmuiat alte două ore. Apoi, se strecoară printr-o sită fină. Lichidul astfel preparat este horchata de alune de pădure.

Pepenele galben

Sursă de apă vie

Engleză: Melon; ***Franceză***: Melon; ***Spaniolă***: Melón.
Descriere: *Fructul pepenelui galben („Cucumis melo", L.), din familia botanică Cucurbitaceae.*

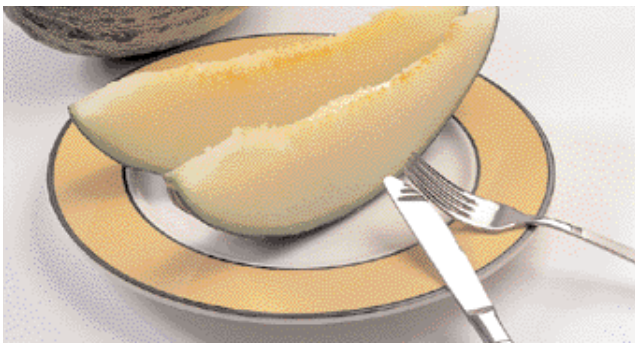
PEPENELE GALBEN
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

VIAȚA MODERNĂ nu a afectat tarabele pitorești de pepeni galbeni din regiunile calde de pretutindeni. Fermierii taie mostre de pepene galben, pentru ca potențialii clienți să guste pulpa dulce și suculentă a acestor fructe delicioase. Nicio înghețată sau băutură răcoritoare nu poate potoli setea din lunile toride de vară ca un pepene galben zemos.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Pepenii galbeni sunt compuși, mai mult decât orice, din ***apă***. Procentajul de apă se situează undeva între 90 și 95, în funcție de soi. Apa din pepenii galbeni, ca și cea din orice fruct zemos, nu trebuie să se confunde cu apa de la robinet, nici măcar cu apa pură de izvor. ***Nu*** este o apă **inertă**, **pasivă**, un simplu vehicul pentru săruri și soluții, ci o apă vie, care a fost în contact intim cu protoplasma celulelor vegetale. Apa din pepenii galbeni este o apă biologică, implicată în mii, poate milioane de reacții chimice care au loc în celulele vii ale plantei.



Persoanele care se plâng că pepenele galben le produce indigestie ar trebui să încerce să-l mănânce înainte sau între mese.
Este mai bine ca pepenele galben să se consume înainte de masă decât după, ca desert. Când este mâncat după masă, diluează sucurile gastrice și aglomerează stomacul, tulburând digestia.

Poate acesta este motivul pentru care nimic nu potolește setea zilelor de vară ca o felie mare de pepene galben. Mai mult, nimic nu este mai folositor pentru rinichi decât ***„seva plantei"***, adică apa din pepeni.

Pepenii galbeni conțin mai puțin ***zahăr*** (5,4%) decât alte fructe, *practic nicio* ***grăsime*** (0,1%) și o cantitate onorabilă de ***proteine*** (0,9%). Însă, mai mult decât orice, pepenii galbeni au un conținut bine echilibrat de ***vitamine*** și ***minerale***. Cele mai importante sunt vitaminele C, B_6, B_1 și folații, însă sunt prezente și cantități mici din celelalte vitamine, cu excepția vitaminei B_{12}.

Pepenii galbeni conțin toate ***mineralele***, în special ***potasiu***, ***fier*** și ***magneziu***. Un pepene de 2,5 kg împlinește nevoia zilnică de fier pentru un bărbat adult (10 mg) și mai mult de jumătate din necesarul de magneziu, care este de 350 mg.

Pepenii galbeni sunt hidratanți, remineralizanți, alcalinizanți, diuretici și laxativi.

Cele mai importante indicații ale lor sunt:

• **Boli urinare**: Consumul de pepene galben îmbogățește sângele cu săruri minerale și vitamine și înlesnește capacitatea filtratoare a rinichilor. După ce mâncăm pepene galben, rinichii elimină mai eficient materialul rezidual și toxinele rezultate în urma proceselor metabolice. ***„Apa vie"*** din pepenele galben și mineralele care se dizolvă în ea au o contribuție majoră la acest efect.

Pepenii galbeni sunt utili pentru toți cei care vor să-și îmbunătățească **funcția renală** și în special în următoarele situații:

– Stadiile de debut ale **insuficienței renale**, ale cărei **simptome principale** sunt retenția de fluide și producția scăzută de urină.

– **Pietre** și **granule la rinichi**, în special cele cu compoziție urică. Grație *capacității* lor **alcalinizante** *remarcabile*, pepenii galbeni cresc solubilitatea sărurilor acide care compun calculii urici și facilitează dizolvarea și eliminarea lor.

– **Infecții urinare** (pielonefrită, cistită): Deși pepenii galbeni nu sunt antiseptici urinari, efectul lor **alcalinizant** asupra urinei ajută la stoparea proliferării bacililor coliformi, care cauzează infecțiile urinare (*Escherichia coli* și alții) și care au nevoie de un mediu acid pentru a se dezvolta.

• Excesul de acid uric, manifestat prin **artrită urică** (gutoasă) și **gută**.

• **Constipație** cronică, rezultatul atoniei intestinale.

• Deshidratare însoțită de pierdere de minerale, cum se întâmplă în cazuri de diaree, transpirație excesivă sau accese de febră. Deși sunt laxativi, pepenii galbeni pot fi folosiți ușor în cazuri de diaree cauzată de gastroenterită.

Preparare și utilizare

❶ **Proaspăt**: Așa se mănâncă cel mai bine pepenele galben. Nu este recomandat ca desert deoarece cantitatea mare de lichid pe care o conține interferează cu digestia.

❷ **Conservat**: Pepenele galben se folosește pentru a face o mulțime de dulcețuri și gemuri delicioase.

Vânăta

Diuretică și digestivă

VÂNĂTA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă

Energie	26.0 kcal = 107 kj
Proteină	1.02 g
Carbohidrați	3.57 g
Fibră	2.50 g
Vitamina A	8.00 µg RE
Vitamina B_1	0.052 mg
Vitamina B_2	0.034 mg
Niacină	0.748 mg NE
Vitamina B_6	0.084 mg
Folați	19.0 µg
Vitamina B_{12}	—
Vitamina C	1.70 mg
Vitamina E	0.030 mg α-TE
Calciu	7.00 mg
Fosfor	22.0 mg
Magneziu	14.0 mg
Fier	0.270 mg
Potasiu	217 mg
Zinc	0.140 mg
Grăsimi totale	*0.180 g*
Grăsimi saturate	*0.034 g*
Colesterol	—
Sodiu	*3.00 mg*

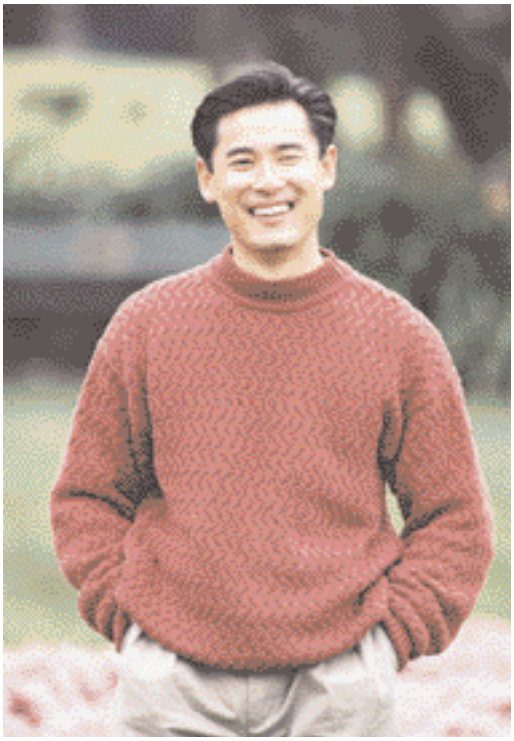
1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%

Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

***Engleză**: Eggplant; **Franceză**: Aubergine; **Spaniolă**: Berenjena.*
***Descriere**: Fructul vinetei („Solanum melongena", L.), plantă anuală erbacee, din familia botanică Solanaceae.*

PUȚINE LEGUME au o varietate atât de mare de forme, mărimi și culori. Vinetele sunt rotunde, ovale, alungite ca bananele, mici ca ouăle sau mari ca pepenii. Coaja lor poate fi violet, verde, galbenă, roșiatică și chiar albă. Au o singură caracteristică în comun: culoare albicioasă a pulpei și a semințelor.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Pulpa vinetei, care este, din punct de vedere botanic, un fruct, conține o anumită cantitate de carbohidrați, foarte puțină proteină și aproape deloc grăsimi. Vitaminele și mineralele sunt prezente în cantități mici, cele mai importante



Datorită efectului lor diuretic, vinetele coapte sunt foarte adecvate pentru persoanele care au avut pietre la rinichi și care doresc să prevină reapariția acestora.

fiind potasiul, calciul, sulful, fierul și vitaminele B și C.

Iată care sunt proprietățile ei:

• **Diuretic**: Vânăta crește producția de urină, stimulând capacitatea de filtrare a rinichilor. Este utilă în cazuri de **litiază** renală (pietre la rinichi), **edeme** (retenție de fluide), **hipertensiune** și boli **cardiovasculare**.

• **Tonic digestiv**: Vânăta *ajută* funcția **biliară**, stimulând eliminarea bilei, precum și producția de **suc pancreatic**. Este benefică pentru persoanele care suferă de **digestie lentă** și **dispepsie biliară**.

• **Laxativ** ușor datorită conținutului de celuloză (***fibră*** vegetală).

• **Prevenția cancerului**: Investigații recente au arătat că fructele din familia Solanaceae, cum ar fi vânăta și roșia (vezi pag. 264), sunt *foarte bogate* în ***substanțe fitochimice***. Aceste substanțe protejează împotriva formării de tumori.

Preparare și utilizare

❶ **Gătite** *(niciodată crude)* în multe preparate culinare. Vinetele prăjite sunt cele mai puțin digerabile. *Cel mai sănătos* este ca vinetele să fie coapte și asezonate cu ulei și usturoi. Când sunt servite cu ardei, formează un fel de mâncare tipic catalan – *escalivada*.

Atenționare

*Vinetele conțin o anumită cantitate de **solanină**, o substanță ce dispare aproape complet atunci când fructul este aproape copt.*

*Solanina este un alcaloid toxic, care produce **tulburări digestive**, însă **dispare** în urma gătirii la **temperaturi înalte**.*

*Din acest motiv, vinetele trebuie să fie consumate **întotdeauna** atunci când sunt **coapte** și, de asemenea, trebuie să fie **gătite**.*

Afinele

Previn și tratează cistita

***Specii înrudite**: A se vedea caseta de la pag. 247.*
***Engleză**: Blueberry; **Franceză**: Airelle; **Spaniolă**: Arándano.*
***Descriere**: Fructele mai multor plante din genul „Vaccinium". Sunt niște bobițe negre-albăstrui, brumate, cu gust acrișor. Plantele sunt mici tufișuri perene din familia Ericaceae, ajungând până la 25-50 cm în înălțime.*

AFINELE
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă

Energie	56.0 kcal = 236 kj
Proteină	0.670 g
Carbohidrați	11.4 g
Fibră	2.70 g
Vitamina A	10.0 µg RE
Vitamina B_1	0.048 mg
Vitamina B_2	0.050 mg
Niacină	0.409 mg NE
Vitamina B_6	0.036 mg
Folați	6.40 µg
Vitamina B_{12}	—
Vitamina C	13.0 mg
Vitamina E	1.00 mg α-TE
Calciu	6.00 mg
Fosfor	10.0 mg
Magneziu	5.00 mg
Fier	0.170 mg
Potasiu	89.0 mg
Zinc	0.110 mg
Grăsimi totale	*0.380 g*
Grăsimi saturate	*0.032 g*
Colesterol	—
Sodiu	*6.00 mg*

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%

Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

AFINELE SUNT FRUCTE MICI, rareori ajungând la un diametru mai mare de un centimetru, care cresc în tufe mici, ce nu ies în evidență. Am putea crede că sunt nesemnificative.

În mod tradițional, acestor mici fructe sălbatice le-a fost atribuit rolul modest de garnitură la alte alimente sau ca dulceață ori umplutură pentru plăcinte și produse de patiserie.

Totuși acest fruct de pădure mic are posibilități extraordinare. În ultimii ani s-au înmulțit lucrările investigative care subliniază virtuțile dietoterapeutice remarcabile ale afinelor.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Afinele conțin în medie 11,4% carbohidrați, *mare parte* din ei fiind sub forma ***fructozei*** și a altor zaharuri. Au *foarte puține* ***grăsimi*** și ***proteine***. Dintre minerale, cele mai importante sunt ***potasiul***, iar dintre ***vitamine***, vitamina ***A***.

Totuși **proprietățile** lor **medicinale** se datorează celorlalte componente nenutritive, cum ar fi **acizii organici**, **tanina**, **mirtilina** (pigment glucozidic) și **antocianinele**, care le conferă proprietățile antiseptice, vasculoprotectoare și astringente.

Iată care sunt indicațiile lor:

• **Infecții urinare**: Sucurile de afine au efecte **antiseptice** și **antibiotice** *remarcabile* asupra bacteriilor care cauzează infecțiile urinare, în special *Escherichia coli*. Acest lucru a fost demonstrat în ultimii ani și este cea mai importantă aplicație a acestor fructe.

Cele mai studiate subspecii din punctul de vedere al efectului antiseptic asupra aparatului urinar sunt cele cultivate în America de Nord:

– **Cranberry** (*Vaccinium oxycoccus*);
– **Cranberry american** (*Vaccinium macrocarpon*).

Toate aceste specii sunt similare în compoziție și efecte. Prin urmare, afinele au aceleași proprietăți antiseptice ca și mai studiatele cranberry.

Cranberry și afinele au două avantaje importante față de majoritatea antibioticelor folosite pentru a trata infecțiile repetate ale tractului urinar inferior (cistită):

– ***Împiedică*** **aderența bacteriilor** la celulele care căptușesc vezica urinară.[9] Această aderență este un fenomen persistent în infecțiile tractului urinar inferior, cum ar fi cistita, și explică parțial reinfectările frecvente, comune atunci când tratamentul se bazează pe antibioticele obișnuite.
– ***Nu*** provoacă **rezistență** bacteriană la acest efect antibiotic, fenomen care se întâlnește frecvent la antibiotice.

În special sucul de afine ❸ este un aliment cu proprietăți medicinale recomandat în cazuri de **cistită** cronică sau recurentă. 300 ml (un pahar mare) de suc de afine pe zi au fost suficienți pentru a înjumătăți incidența bacteriuriei și piuriei (prezența bacteriilor și, respectiv, a puroiului în urină) la un grup de femei cu tendința de a dezvolta cistită repetată.[9, 10] În mod natural, se poate presupune că sucul proaspăt colectat va fi și mai eficient.

Pentru ca sucul de afine să fie eficient în cazuri de colită recurentă, este necesar să se bea zilnic timp de 1-3 luni. În cazuri persistente, nu există reacții adverse dacă se continuă tratamentul până la șase luni.

Preparare și utilizare

❶ **Proaspete**: Afinele și cranberry pot fi păstrate proaspete doar puțin timp. Cel mai bine e să fie mâncate atunci când sunt culese. Se combină foarte bine cu lapte sau iaurt.

❷ **Suc**: Acesta se obține prin stoarcerea fructelor coapte și proaspete. O modalitate simplă este de a stoarce fructul și a filtra lichidul astfel obținut.

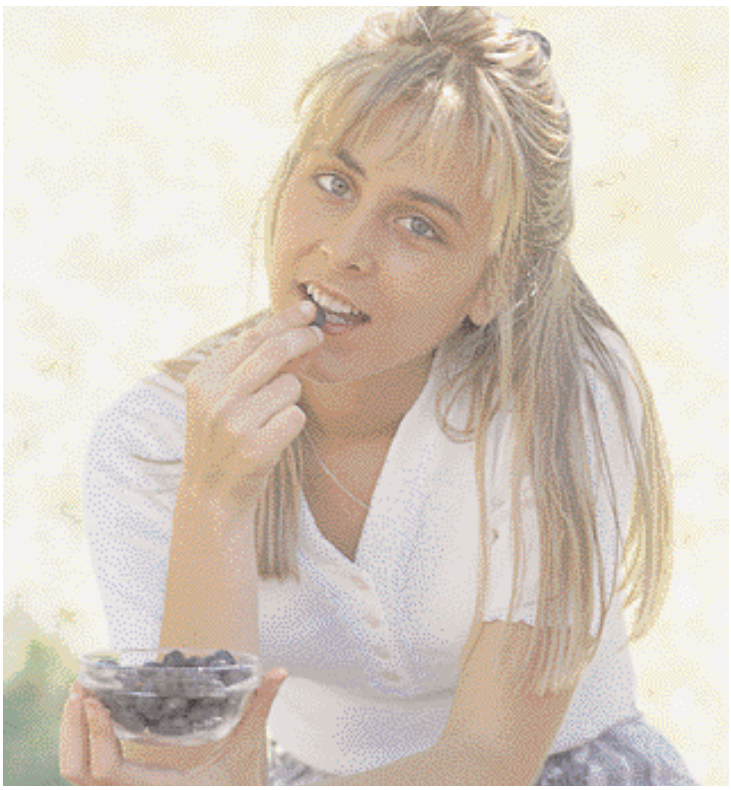
❸ **Conserve**: Afinele și cranberry se folosesc la prepararea compoturilor, sucurilor, gemurilor și jeleurilor.

Tratament cu afine

Acest tratament se bazează pe fructele ***proaspete****, fie făcute* ***piure****, fie gătite. Se consumă, timp de* ***3-5 zile*** *consecutive,* ***doar afine****, între* ***o jumătate de kilogram și un kilogram*** *pe zi, cantitate împărțită în* ***patru porții****.*

Copiii *sau persoanele* ***slăbite*** *pot consuma și lapte.*

Acest tratament elimină ***oxiurii****, mici paraziți intestinali destul de întâlniți la copii.*



Afinele obișnuite au culoarea albastru închis, însă există și alte subspecii, care sunt roșii. Toate însă au o pulpă zemoasă, dulce-amăruie și aromată. Cranberry tind să fie un pic mai acide.
Cranberry sunt ideale pentru femei, deoarece sunt eficiente în cazuri de infecție urinară și ajută la ameliorarea circulației venoase în picioare.

• **Pietre la rinichi**: Cranberry și afinele conțin ***acid chinic***, o substanță eliminată prin urină.[11] Acesta acidifică urina și ajută la prevenirea formării de calculi din fosfat de calciu (nu afectează alte tipuri de calculi). Sucul de afine poate ajuta chiar și la dizolvarea calculilor din fosfat de calciu deja formați.

• **Diaree infecțioasă**: **Acțiunea antimicrobiană** a cranberry și a afinelor este eficientă și în tractul digestiv, împreună cu efectul astringent al ***taninelor***. Acestea normalizează și reechilibrează flora intestinală, împiedicând proliferarea excesivă a bacteriei *Escherichia coli*, cea mai întâlnită în intestine. Afinele și cranberry sunt indicate în special în cazuri de **disbacterioză** (dereglare a florei bacteriene intestinale), cauzată în general de folosirea antibioticelor. Sunt foarte eficiente împotriva **flatulenței** (excesul de gaz intestinal).

• **Boli circulatorii**: Afinele acționează pentru a proteja pereții capilarelor și ai venelor datorită conținutului lor de ***antocianină***. Reduc inflamația țesuturilor. Consumul lor în mod regulat este recomandat în cazuri de inflamare a **extremităților inferioare**, **varice**, **flebită** și **ulcere varicoase**, precum și **hemoroizi**.

• **Pierderea vederii cauzată de deteriorarea retinei**: ***Antocianinele*** (substanțe responsabile de culoarea acestei grupe de fructe, mai abundente în speciile albastre) din afine îmbunătățesc funcționarea retinei și acuitatea vizuală.

Astfel, afinele și cranberry sunt recomandate în cazuri de **diabet**, **hipertensiune** sau **arterioscleroză**, boli care afectează retina, producând pierderea acuității vizuale.

Afine și cranberry

Toate afinele și cranberry aparțin genului *Vaccinium* și sunt similare în compoziție și proprietăți, cu anumite diferențe.

Afine

Au culoarea albastru-închis și se caracterizează prin următoarele:

– Sunt mai dulci decât cranberry
– Sunt mai bogate în ***antocianine***.
– Sunt *recomandate* pentru **boli circulatorii** (varice, hemoroizi) și pentru boli ale **retinei**, deși sunt eficiente și împotriva **cistitei** și a **diareii**.

- **Afine** (*Vaccinium myrtillus*, L L.): Fructele mai multor plante din genul „Vaccinium" (descrise la pag. 244) se întâlnesc în Europa, California și America de Sud-vest. Afinele au de obicei 0,5-1 cm în diametru și sunt foarte bogate în ingrediente medicinale.
- **Afina de tufiș înalt*** (*Vaccinium corymbosum*, L.): Este similară afinei, însă mai mare, fructele zemoase având până la 2,5 cm în diametru. Este cultivată la scară largă în America de Nord.
- **Afina de tufiș scund** (*Vaccinium angustifolium*, L.): Este cultivată în nord-estul Statelor Unite (statul Maine) și Canada (provincia Quebec). Fructul măsoară 1-1,5 cm în diametru.

Afina
(„Vaccinium myrtillus")

Cranberry
(„Vaccinium oxycoccus")

Cranberry

– Sunt mai amare decât afinele.
– Conțin mai multe substanțe acidifiante, care afectează urina.
– Sunt mai eficiente în infecții ale tracturilor urinar și digestiv.

- **Cranberry**** (*Vaccinium oxycoccus*, L.): Se găsește în regiunile nordice ale Europei și Americii de Nord. Fructul este roșu-deschis și măsoare 0,5-1 cm în diametru. Este cea mai amară dintre fructele din specia *Vaccinium*.
- **Cranberry american***** (*Vaccinium macrocarpon*, L.): Este similar cranberry, însă un pic mai mare și ușor oval.
- **Merișor******** (*Vaccinium vitisidaea*, L.): Cresc în regiunile temperate și reci din emisfera nordică. Fructele lor conglomerate roșii sunt ușor acide.

*** Sinonime: Afină; Engl.: Blueberry; Fr.: Myrtille; Sp.: Arándano americano.**

**** Sinonime: Merișor european; Engl.: Cranberry; Fr.: Caneberge, airelle des marais; Sp.: Arándano agrio.**

***** Sinonime: Merișor [american mare]; Engl.: American cranberry; Sp.: Arándano trepador.**

****** Sinonime: Foxberry; Engl.: Cowberry; Fr.: Airelle rouge; Sp.: Arándano rojo.**

13

Alimente pentru aparatul reproducător

BOLI	PAGINA
Adenomul de prostată	251
Dismenoreea	250
Impotența sexuală	251
Mastopatia fibrochistică	250

ALIMENTE	PAGINA
Feijoa	252
Roșia	264
Soia	254

DIETA ARE UN IMPACT semnificativ atât asupra organelor reproducătoare masculine, cât și asupra celor feminine. O dietă care oferă necesarul zilnic de 25 g de fibră pentru un adult contribuie semnificativ la prevenirea durerii și a altor variații ale ciclului menstrual. Fibra se găsește doar în alimentele de origine vegetală, cum ar fi **fructele**, **cerealele integrale**, **legumele** (inclusiv cele verzi frunzoase) și **leguminoasele**. Acest fapt este confirmat de un studiu efectuat la Universitatea British Columbia, din Vancouver (Canada), care a descoperit că femeile vegetariene au mai puține probleme legate de ovulație decât femeile omnivore.[1]

Soia și derivatele ei, cum ar fi **tofu** sau **laptele de soia**, conțin **fitoestrogeni**, care regularizează ciclul menstrual, previn creșterea în exces a prostatei și reduc riscul de cancer. Aceștia nu au efecte feminizante, spre deosebire de hormonii estrogeni.[2]

MASTOPATIA FIBROCHISTICĂ

Definiție

Este o *boală benignă* a sânului, caracterizată de apariția de chisturi mici și uneori dureroase, care variază în dimensiune pe perioada ciclului menstrual. Afectează în general femeile cu vârsta cuprinsă între 30 și 50 de ani. Este considerată benignă deoarece nu este gravă și nu pune viața în pericol, spre deosebire de cancerul de sân.

În unele cazuri, chisturile sunt asociate cu **fibroame** sau **fibroadenoame**, care sunt noduli tari, de mărime constantă și, în general, nedureroși.

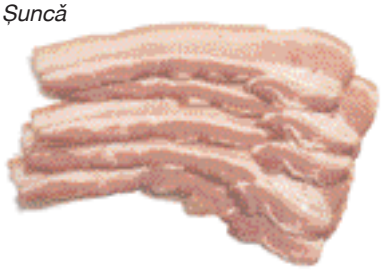
Dietă

Este un fapt bine cunoscut că **dieta** este un factor fundamental în geneza bolilor de sân, atât benigne, cât și canceroase.

Creșteți consumul	Reduceți sau eliminați
FIBRĂ	GRĂSIMI SATURATE
VITAMINA A	CARNE
VITAMINA E	BĂUTURI EXCITANTE

Carne roșie

Șuncă



Relația dintre grăsimile saturate (în principal cele de origine animală) și cancerul de sân este bine cunoscută. S-a demonstrat de asemenea că, cu cât se consumă mai multă grăsime, cu atât crește riscul de fibroame și chisturi la sân.[3]

DISMENOREEA

Definiție

Ciclu menstrual neregulat și dureros, care afectează sănătatea generală a corpului. În unele cazuri este asociată cu **sindromul premenstrual** (SPM), o dereglare care apare în zilele premergătoare menstruației. **Retenția de fluide** (în special în sâni) și **schimbările de dispoziție** sunt trăsături al SPM.

Cauze

Deși dismenoreea poate avea cauze organice sau hormonale, o dietă sănătoasă poate contribui destul de mult la ameliorarea ei. Soia și derivatele ei, precum și alte leguminoase, conțin substanțe care acționează ca niște hormoni, numite ***fitoestrogeni***, și care ajută la regularizarea ciclului menstrual.

Dietă

Pe de altă parte, o **dietă artificială**, pe bază de produse rafinate sau procesate, ***agravează*** dismenoreea.

Creșteți consumul	Reduceți sau eliminați
SOIA	SARE
ALIMENTE DIURETICE	BĂUTURI EXCITANTE
FIBRĂ	ZAHARURI
ULEIURI	
SUPLIMENTE DE VITAMINE	
MAGNEZIU	
FLAVONOIZI	

În general, toate uleiurile vegetale bogate în acizi grași polinesaturați (din porumb, soia, semințe de struguri, germeni de grâu etc.) sunt benefice. Uleiul de primulă și cel de pește, luate ca suplimente alimentare, pot reduce crampele și durerea uterină.

IMPOTENȚA SEXUALĂ

Definiție
Impotența sexuală este acea disfuncție pe care o experimentează unii bărbați atunci când nu pot obține și menține o erecție suficient de fermă pentru a permite copulația. Impotența sexuală nu se vindecă cu produse sau substanțe care cresc dorința sexuală, deoarece problema nu este dorința, ci capacitatea de a o aduce la îndeplinire.

Cauze
Potența sexuală este *consecința* unei **sănătăți bune**, atât fizice, cât și mentale. Toate alimentele nesănătoase reduc potența sexuală și favorizează impotența.

Stil de viață
Folosirea **tutunului**, a **băuturilor** alcoolice și a **cafelei** este una dintre *cele mai comune* ***cauze*** de impotență. Arterioscleroza și diabetul cauzează de asemenea această disfuncție deoarece reduc circulația sângelui în arterele din penis.

Creșteți consumul

ANTIOXIDANȚI
GERMENI DE GRÂU
ZINC

Reduceți sau eliminați

BĂUTURI ALCOOLICE
COLESTEROL
GRĂSIMI SATURATE
BĂUTURI EXCITANTE

Fructe și legume

Antioxidanții previn arterioscleroza și îmbunătățesc fluxul sangvin prin arterele ce irigă țesutul erectil al penisului, ceea ce face posibilă erecția. Provitamina A și vitaminele C și E sunt substanțele naturale cu cea mai mare capacitate antioxidantă, toate acestea fiind de origine vegetală. O dietă bogată în fructe, cereale integrale și legume contribuie la menținerea potenței sexuale mai bine decât orice alt aliment sau produs.

ADENOMUL DE PROSTATĂ

Definiție
I se mai spune și hipertrofie benignă de prostată și reprezintă o lărgire a prostatei care afectează bărbații în vârstă de peste 50 de ani.
Când dimensiunea acestei glande este mai mare decât în mod normal, ea comprimă uretra (ductul urinar) care trece prin ea, făcând urinarea dificilă. Această boală benignă nu are legătură cu cancerul de prostată (vezi capitolul 18).

Dietă
Deși este cauzată de factori hormonali, anumite alimente pot amâna sau ameliora hipertrofia acestei glande, în timp ce altele, care irită tractul urinar, o pot agrava.

Creșteți consumul

ROȘII
SOIA
NUCI
ZINC
SELENIU
FIBRĂ

Reduceți sau eliminați

CONDIMENTE
CAFEA

Semințe de dovleac

Deficiența de zinc poate favoriza creșterea excesivă a prostatei. Crustaceele, în special stridiile, conțin zinc, însă nu sunt o sursă sănătoasă. Germenii de grâu, susanul, zahărul de arțar, nucile, semințele de dovleac și leguminoasele sunt de asemenea bogate în zinc și nu prezintă niciunul dintre riscurile crustaceelor.

Feijoa

Ideale pentru femeile însărcinate

***Sinonime științifice**: Acca sellowiana*, Berg. Burret.
***Sinonime**: Guavasteen.*
***Engleză**: Feijoa; **Franceză**: Goyave de Montevideo;*
***Spaniolă**: Feijoa, guayaba-piña.*
***Descriere**: Fructul arborelui feijoa („Feijoa sellowiana", Berg.), din familia botanică Myrtaceae, care atinge o înălțime de 7 m.*

FEIJOA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă

Energie	49.0 kcal = 205 kj
Proteină	1.24 g
Carbohidrați	6.13 g
Fibră	4.50 g
Vitamina A	—
Vitamina B_1	0.008 mg
Vitamina B_2	0.032 mg
Niacină	0.289 mg NE
Vitamina B_6	0.050 mg
Folați	38.0 µg
Vitamina B_{12}	—
Vitamina C	20.3 mg
Vitamina E	—
Calciu	17.0 mg
Fosfor	20.0 mg
Magneziu	9.00 mg
Fier	0.080 mg
Potasiu	155 mg
Zinc	0.040 mg
Grăsimi totale	*0.780 g*
Grăsimi saturate	—
Colesterol	—
Sodiu	*3.00 mg*

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%

Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

FEIJOA este înrudită cu guava (vezi pag. 118), aparținând amândouă aceleiași familii botanice. Pulpa sa, de culoare crem sau roz-portocalie, este moale și gelatinoasă, aroma sa amintind de cea a ananasului. Deși centrul fructului este plin cu semințe mici, acestea sunt moi și abia dacă se simt atunci când mâncați fructul.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Feijoa conține cantități mici de grăsimi și proteine și, într-un procent mai mare, carbohidrați. Este destul de bogată în ***vitamina C*** (aproximativ 20 mg/100 g), deși această cantitate este mai

Feijoa este benefică pentru femeile însărcinate deoarece este bogată în folați, iod și fibră vegetală.

mică decât cea care se găsește în guavă (184 mg/100 g). Conține de asemenea cantități mici de vitamine din grupul B și minerale. În compoziția sa se remarcă următorii nutrienți:

✓ ***Folați:*** Feijoa este printre fructele proaspete *cele mai bogate* în aceste substanțe, care sunt esențiale pentru formarea de celule **sangvine**. *Lipsa* de folați în timpul **sarcinii** *poate duce* la **anemie** și la **defecte** congenitale la făt.

✓ ***Iod:*** Cantitatea de iod din acest fruct (50-100 µg/100 g) este mai mare decât cea din alte fructe și se apropie de cea din peștii de apă sărată (150-350 µg/100 g).

Feijoa este indicată îndeosebi în următoarele cazuri:

- **Sarcină**, datorită conținutul ridicat de folați și iod, substanțe foarte importante în perioada de gestație.
- **Gușă** cauzată de **hipotiroidism**, atunci când acesta este rezultatul carenței de iod din alimentație.
- **Constipație**, datorită bogăției de fibră vegetală.

Preparare și utilizare

❶ **Crudă**: Fructul trebuie să fie decojit. Unele soiuri sunt un pic mai aspre, în special dacă nu sunt coapte foarte bine.

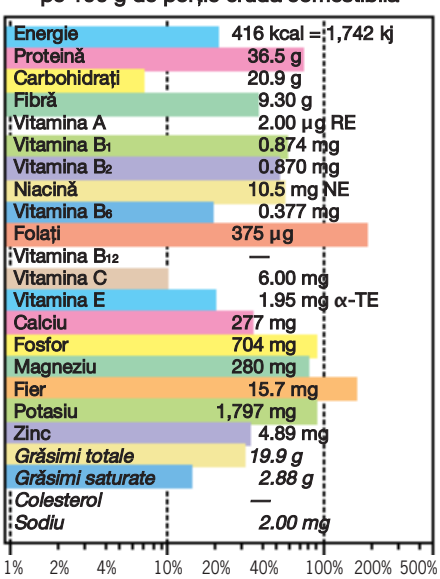
❷ **În preparate culinare**: Feijoa se pretează foarte bine la prepararea sucurilor, compoturilor și gemurilor.

Soia

Superleguminoasa

În cantități egale, soia conține mai multe proteine și mai mult fier decât carnea, mai mult calciu decât laptele și cantități mai mari din vitaminele B_1, B_2 și B_6 decât ouăle; și toate acestea fără colesterol.

SOIA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

***Sinonime științifice**: Dolichos soja*, L., *Phaseolus max*, L., *Soy hispida*, Moench.

***Engleză**: Soybean; **Franceză**: Soja; **Spaniolă**: Soja, soya.*

***Descriere**: Boabele de soia sunt semințele soiei („Glycine max", [L.] Merr.), plantă erbacee din familia botanică Leguminosae, care crește până la înălțimea de o jumătate de metru sau un metru. Semințele sferice, sau boabele de soia, au 8-10 mm în diametru și cresc într-o păstaie asemănătoare cu cea a mazării.*

CEI CARE au făcut un studiu atent al limbii japoneze au descoperit că, în mod surprinzător, nu există niciun cuvânt care să desemneze „bufeul", simptom vasomotor caracterizat prin dilatarea bruscă a vaselor de sânge, însoțită de o senzație de căldură, simptom întâlnit în mod obișnuit la femeile aflate la menopauză. În mod evident, aceasta nu se datorează faptului că japonezele nu au menopauză, ci simplului fapt că ele trec prin această perioadă de schimbări hormonale fără să aibă aceste simptome.

De curând, cercetătorii au descoperit că japonezele și chinezoaicele, pe lângă faptul că nu au probleme de menopauză, au o in-

cidență mai scăzută a cancerului de sân. În plus, nu doar femeile, ci și bărbații din Orientul Îndepărtat au o sănătate a aparatului reproducător mai bună și un nivel mai scăzut al colesterolului.

Explicația acestor diferențe nu se găsește în factori genetici sau rasiali, ci mai degrabă în stilul de viață și, în mod specific, în dietă. După cum se știe, culturile din Orientul Îndepărtat își asigură mare parte din proteine nu din carne, ci din leguminoase, cum este soia, și, într-o măsură mai mică, din pește.

Numeroase studii au confirmat faptul că în special soia, pe care mulți japonezi, chinezi și coreeni o mănâncă zilnic, este responsabilă pentru sănătatea mai bună a aparatului lor reproducător și pentru procentele mai scăzute de cancer de sân și de prostată.

Soia este un produs de bază în China, unde se cultivă de mai bine de trei milenii. De aici, s-a răspândit în Japonia în secolul al VII-lea al erei creștine. În Europa nu a sosit decât 1000 de ani mai târziu, în secolul al XVII-lea. În Statele Unite a fost cultivată pentru prima dată în secolul al XIX-lea.

Abia în secolul al XX-lea a fost folosită ca hrană pentru om în America de Nord și Europa. Din fericire, deceniile recente au adus noi descoperiri care subliniază proprietățile vindecătoare ale acestui aliment. În consecință, soia primește atenția pe care o merită, chiar dacă după 3000 de ani!

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Soia este, poate, alimentul natural cel mai bogat în proteine, vitamine și minerale. Conține și substanțe fitochimice valoroase. Capacitatea sa extraordinară de a hrăni și a preveni bolile este mai bine înțeleasă dacă trecem în revistă compoziția ei:

✓ ***Proteine***: Soia este cea mai bogată sursă de proteine din natură. Conține 36,5%; carnea, cu 20%, și ouăle, cu 12,5%, rămân mult în urmă.

Totuși cantitatea este doar unul dintre aspecte. Soia oferă **calitate**. Proteinele sale împlinesc nevoia de aminoacizi a organismului, atât la adulți, cât și la copii.[4]

În general, proteinele din leguminoase au deficiențe de metionină, un aminoacid esențial sulfurat. Totuși proteina din soia conține cantități suficiente din acest aminoacid pentru a îndeplini nevoile adulților (însă nu pe cele ale bebelușilor alăptați) și pentru a fi considerată, astfel, completă. Valoarea biologică a proteinei din soia este comparabilă cu cea din carne.

Preparare și utilizare

❶ **Soia gătită**: Aceasta trebuie să se lase la înmuiat câteva ore și apoi să se fiarbă timp de 60-90 de minute, preparându-se ca orice altă leguminoasă. Aroma ei este una unică și nu este în mod necesar pe gustul tuturor. **Faolea** mung, sau **soia verde**, și **adzuki** (vezi pag. 256) sunt *mai bune* pentru gătit decât soia obișnuită.

❷ **Făină**: Este disponibilă în două variante: degresată (50% proteină) și integrală (40% proteină). Ambele tipuri de făină, când sunt amestecate cu făină de grâu, cresc valoarea nutrițională și produc o cocă bună pentru diverse întrebuințări, fără a fi nevoie să se adauge ouă (lecitina din soia acționează ca un emulsificator, ca și cea din ouă). Multe feluri de mâncare vegetariene delicioase pot fi făcute din făină de soia.

❸ **Proteină din soia**: Este disponibilă într-o varietate de forme (concentrată, izolată sau texturată). Concentrația de proteină variază de la 70% până la 96%. Este potrivită în special pentru prepararea mâncărurilor fără carne.

❹ **Lapte de soia**: I se mai spune și băutură din soia și este un înlocuitor pentru laptele de vacă, însă cu mai puțin calciu și fără vitamina B_{12}.

❺ **„Tofu", „miso", „tempeh"** (vezi pag. 258).

Soia verde și adzuki

Soia verde

Așa-numita soia verde, sau fasole mung (*Vigna radiata*, [L.] Wilczek), este originară din India și câștigă popularitate datorită gustului ei plăcut și digerabilității ei. Se mănâncă **fiartă** după ce a fost înmuiată, ca toate celelalte leguminoase (timp de gătire: aproximativ 45 de minute). Se poate consuma și sub formă de **lăstari**.

Adzuki

Adzuki (*Vigna angularis*, [Wild.] Ohwi et Ohashi) se consumă tot gătită, deși e nevoie de un timp de gătire mai mare decât pentru soia verde (50-60 de minute). Este de asemenea foarte hrănitoare și gustoasă.

Experimente efectuate de Institutul Național Francez de Cercetare Agronomică arată că proteinele din soia sunt **digerate** și **absorbite** *la fel de ușor* ca și cele din laptele de **vacă**.[5]

✓ ***Grăsimi***: Spre deosebire de alte leguminoase, cum ar fi fasolea sau lintea, care conțin mai puțin de 1% grăsimi, soia poate ajunge până la 19,9%. Din moment ce ***acizii grași*** din soia sunt în principal ***nesaturați***, grăsimea din soia *ajută* la ***reducerea*** nivelului **colesterolului**.

✓ ***Carbohidrați***: Aceștia reprezintă 20,9% din greutatea boabelor de soia și sunt compuși dintr-o varietate de oligozaharide, zaharoză și o cantitate mică de amidon. Spre deosebire de celelalte leguminoase, cum ar fi lintea, fasolea, fasolea mung sau adzuki, care sunt bogate în amidon, soia conține foarte puțin. Astfel, este *bine tolerată* de **diabetici**.

✓ ***Vitamine***: 100 g de soia furnizează jumătate din necesarul zilnic de vitamine B_1 și B_2 și 20% din necesarul de vitamine B_6 și E, întrecând astfel toate celelalte leguminoase. Totuși, trăsătură comună tuturor leguminoaselor, soia este săracă în vitamina C și conține foarte puțină provitamina A.

✓ ***Minerale***: Soia conține cantități mari de minerale: 100 g furnizează 15,7 mg de fier, de cinci ori mai mult decât carnea, o cantitate mai mult decât necesară pentru a satisface nevoia zilnică a unui bărbat adult. Deși este un ***fier non-hem***, care se absoarbe mai dificil decât fierul hem din carne, prezența simultană a vitaminei C în intestin din fructele proaspete și legumele consumate la aceeași masă cresc semnificativ absorbția de fier din soia.

Soia este de asemenea foarte bogată în ***fosfor***, ***magneziu*** și ***potasiu***: 100 g furnizează mare parte din necesarul zilnic de aceste minerale. Este de asemenea destul de bogată în calciu. Pe de altă parte, soia are avantajul de a nu conține *aproape deloc* ***sodiu***, mineral care cauzează retenția de fluide în țesuturi. Aceasta o face foarte potrivită în cazuri de boli cardiovasculare.

Soia este o sursă bună de oligoelemente (***cupru***, ***zinc*** și ***mangan***).

✓ ***Fibră***: Soia conține 9,3% fibră, în mare parte solubilă. Totuși produsele derivate din soia conțin mai puțină fibră (tofu, de exemplu, conține 1,2%). Fibra de soia contribuie la reglarea tranzitului digestiv și la reducerea nivelului de colesterol.

✓ ***Substanțe nenutritive***: Soia conține din abundență substanțe chimice care nu sunt nutrienți în sensul restrâns al termenului, însă sunt remarcabil de active în organism. Unele dintre acestea, cum ar fi izoflavonele, sunt considerate substanțe fitochimice. Descope-

rirea acestor substanțe constituie unul dintre cele mai mari progrese în știința nutriției din ultimii ani. Iată care sunt cele mai importante:

– *IZOFLAVONELE*: Acestea constituie cel mai important component nenutritiv al soiei, fiind responsabile pentru majoritatea proprietăților terapeutice ale acesteia. Sunt un tip de ***fitoestrogen*** (hormon feminin de origine vegetală), cu un efect similar cu al estrogenului, însă fără efectele secundare nedorite.
Cele mai importante izoflavone din soia sunt ***genisteina*** (descoperită în 1987) și ***daidzeina***. Unii cercetători afirmă că produsele din soia furnizează între 100 și 200 mg de izoflavone la suta de grame,[6] în timp ce alții consideră că aceste cantități sunt un pic mai mici. Uleiul de soia și formulele pe bază de soia pentru bebeluși nu le conțin.

– *FITOSTEROLII*: Aceste substanțe sunt similare colesterolului, însă sunt de origine vegetală. Efectul lor este de a bloca absorbția colesterolului din alimente, reducând astfel nivelul acestuia în sânge.

– *INHIBITORII DE PROTEAZĂ*: Aceste substanțe sunt prezente în soia și, într-o măsură mai mică, și în celelalte leguminoase. În cantități mari, ca în soia crudă, sunt toxice și sunt considerate un factor antinutritiv.[7] Totuși procesarea soiei (prin fierbere, înmuiere, fermentare etc.) reduce foarte mult din concentrația lor.

În doze mici, cum sunt cele din soia fiartă sau din derivatele ei, inhibitorii de protează au un efect **anticancerigen** valoros, datorită unor mecanisme care nu sunt încă bine înțelese.[8]

– *ACIDUL FITIC*: Se găsește în principal în tărâțele de cereale, dar și în soia. Deși interferează cu absorbția fierului și a altor minerale, este capabil să neutralizeze acțiunea carcinogenilor din alimente.[9]

După cum se poate vedea, soia este foarte hrănitoare (oferă 416 kcal/100 g) și foarte bogată în ingrediente active, care îi explică indicațiile dietoterapeutice:

• **Dereglări specifice femeilor**: Consumul de soia și derivate din ea ajută femeile să-și mențină echilibrul hormonal datorită izoflavonelor sale (estrogenii vegetali). Beneficiile acestui fapt sunt următoarele:

– **Regularizarea ciclului menstrual**, în special la femeile aflate în premenopauză.[10]

– **Ameliorarea simptomelor menopauzei**: ***Consumul regulat*** de soia sau derivate din ea, care sunt cele mai bogate în izoflavone (*tofu*, lapte sau băutură din soia, făină de

Soia este leguminoasa cea mai cultivată din lume, posibil datorită faptului că nu necesită fertilizatori și produce o proteină de o calitate mai înaltă într-un timp mai scurt.

Se poate spune cu toată siguranța că soia a devenit un adevărat star printre alimente, nu numai pentru valoarea sa nutrițională, care este mai mare decât cea a cărnii, ci și pentru paleta largă de posibilități culinare și dietetice.

Se poate folosi ca **leguminoasă** în diverse mâncăruri calde și reci. Este un înlocuitor excelent pentru laptele de vacă (**sub forma laptelui, sau băuturii, de soia**) și pentru brânză (**sub formă de „tofu", „tempeh" sau „miso"**). Sosurile care se fac din ea, cum ar fi tamari, sunt hrănitoare și dau aromă unei largi varietăți de feluri de mâncare. Uleiul extras din soia este excelent atât din punct de vedere nutrițional, cât și din punct de vedere terapeutic.

Proteina **texturată** de soia se folosește în bucătărie și în industria alimentară ca și cea din carne, însă fără a avea dezavantajele acesteia.

soia, extract de proteină), ajută la ameliorarea dereglărilor asociate cu menopauza. Desigur, terapia de înlocuire a hormonilor prin administrare de estrogen elimină simptomele menopauzei. Ea ajută de asemenea și la evitarea osteoporozei și scade riscul de atac de cord. Totuși crește riscul de cancer de sân și cancer uterin prin suprastimularea hormonală cauzată de estrogen.

O dietă pe bază de soia și derivate din ea reprezintă o terapie de înlocuire a hormonilor validă și eficientă. Are aceleași efecte benefice asupra oaselor și a inimii,[11] cu marele avantaj că protejează împotriva cancerelor mamar și uterin.

– **Reducerea riscului de cancer mamar**: Studiile efectuate la Universitatea din California de Sud (SUA) arată în mod clar că riscul de cancer de sân este invers proporțional cu cantitatea de *tofu* pe care o femeie o consumă.[12] Efectul protector al brânzei tofu s-a observat atât la femeile aflate în

premenopauză, cât și la cele aflate în postmenopauză.

Brânza **tofu** este produsul din soia cu cel mai ridicat conținut de ***fitoestrogeni de tip izoflavonă***, urmată de **laptele** (băutura) **de soia**.[13] Aceste substanțe, care includ ***genisteina***, acționează ca niște **citostatice**, cu alte cuvinte stopează dezvoltarea *in vitro* a celulelor mamare canceroase.[14, 15]

• **Dereglări specifice bărbaților**: Este interesant faptul că fitoestrogenii din soia au efecte benefice de natură estrogenă, însă fără a prezenta și efecte secundare. Iar acest lucru este valabil și în dreptul bărbaților, și în dreptul femeilor. Bărbații care consumă în mod regulat soia:

– ***Au un risc mai scăzut*** **de cancer de prostată**.[9, 16] Japonezii au o rată de mortalitate prin cancerul de prostată mai mică, datorită consumului de produse de soia, în special *tofu*.[17]

– ***Au un risc mai scăzut*** **de atac de cord**: Fitoestrogenii, precum și cei care sunt produși în organism, previn arterioscleroza și îmbunătățesc sănătatea inimii și a arterelor.[18]

Experimentele făcute pe maimuțele masculi arată că un consum regulat de produse din soia bogate în fitoestrogeni nu are efecte nedorite asupra aparatului reproducător masculin.[19]

• **Nivel ridicat al colesterolului**: Este un fapt stabilit că un consum regulat de soia și derivate din ea reduce nivelul total al colesterolului din sânge.

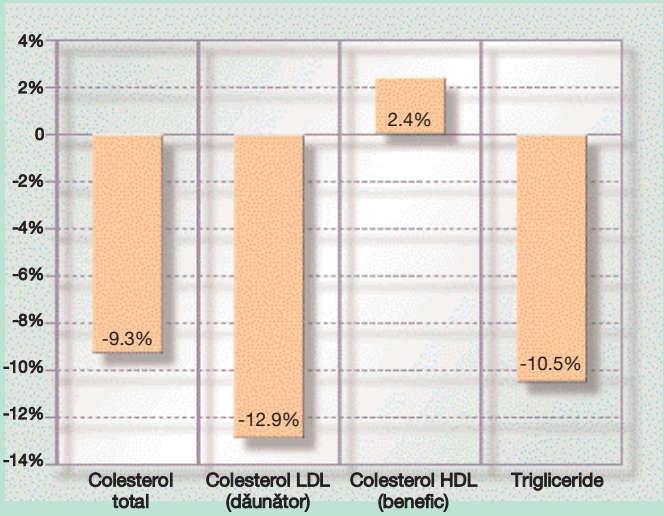
• **Arterioscleroză**: Până acum, s-a crezut că procesul de rigidizare a arterelor este ireversibil. Totuși s-a descoperit că, datorită efectului soiei, arterele devin mai puțin rigide și mai puțin înguste. Aceasta este o veste bună pentru persoanele care suferă de arterioscleroză și, în consecință, de reducerea fluxului sangvin către arterele coronare (atac de cord, angină), cerebrale, iliace și alte artere.

• **Tromboză**: S-a demonstrat experimental că ***genisteina*** din soia previne formarea de tromboze (cheaguri) în artere, inhibând formarea de trombină (substanța care inițiază procesul de coagulare) și aderența trombocitelor.[20] Formarea unui trombus, sau cheag, într-o arteră este cea mai gravă consecință a arteriosclerozei. Tromboza în arterele coronariene duce la **atac de cord**. Tromboza în arterele cerebrale duce la **atac cerebral**.

• **Osteoporoză**: ***Consumul*** ridicat de ***proteine de origine animală*** provoacă pierderea calciului prin urină și este considerat unul din-

Spre deosebire de Occident, oamenii din Orientul Îndepărtat își obțin majoritatea proteinei din soia, nu din carne. Rezultatul este o sănătate mai bună a organelor lor reproducătoare (prostată, uter, sâni). Tot acest fapt poate explica și vitalitatea și fertilitatea lor remarcabile.

Efectul consumului de proteină din soia asupra nivelurilor de lipide din sânge[27]



S-a demonstrat[25] că un consum zilnic de 30-50 g de proteină din soia (de exemplu, două pahare de băutură din soia și un burger pe bază de soia), care să substituie o cantitate egală de proteină de origine animală, are următoarele rezultate:

- *9,3% reducere a colesterolului total.*
- *12,9% reducere a colesterolului LDL (dăunător).*
- *2,4% creștere a colesterolului HDL (benefic).*
- *10,5% reducere a trigliceridelor.*

tre *principalii* factori care *contribuie* la apariția osteoporozei în țările dezvoltate.[21, 22]

Pe de altă parte, ***proteinele din soia*** reduc ***pierderea*** urinară a ***calciului*** și ***cresc*** **mineralizarea** și **densitatea** osoasă.[23] Acest efect este mult mai pronunțat la femeile aflate la menopauză. La aceasta mai contribuie și efectul estrogen al izoflavonelor din soia.

• **Insuficiență renală**: Proteinele din soia nu interferează cu funcția renală, spre deosebire de proteinele animale.[24] Înlocuirea cărnii cu produse din soia are efecte benefice asupra funcționării rinichilor în caz de insuficiență renală sau nefroză (degenerarea țesutului renal, care cauzează pierderea proteinelor prin urină).[25]

• **Dieta bebelușilor**: Soia oferă o proteină de înaltă calitate pentru copii, care le poate împlini în mod corespunzător nevoile nutriționale și de dezvoltare. În situațiile în care se folosesc exclusiv formule pentru bebeluși pe bază de soia (din cauza intoleranței la lapte), se adaugă de regulă ca supliment aminoacidul metionină.

Laptele (băutura) de soia, brânza *tofu*, făina de soia și proteina de soia sunt adecvate pentru copii datorită ușurinței cu care sunt digerate și datorită valorii lor nutriționale. În plus, există trei indicații specifice pentru utilizarea produselor din soia în dietele bebelușilor:

– **Diaree** persistentă, însoțită de malabsorbție și malnutriție.
– **Intoleranță la lactoză.**
– **Alergii ale copilăriei**: O dietă pe bază de soia vindecă majoritatea cazurilor de erupții cutanate, dermatită atopică, astm și alte alergii ale copilăriei.

• **Prevenirea cancerului**: Institutul Național al Cancerului din Statele Unite acordă foarte mare atenție efectelor anticancerigene ale soiei și derivatelor sale.[26]

Consumul zilnic de produse din soia reduce riscul de cancer de sân, de colon, rectal, gastric, de prostată și de plămâni.

Soia: aspecte negative

Deşi soia este foarte hrănitoare şi are extraordinare proprietăţi vindecătoare, are şi unele dezavantaje, care nu trebuie ignorate. Niciunul dintre acestea nu este însă fără soluţie şi nu ar trebui să descurajeze consumul acestei superleguminoase, care poate fi considerată pe bună dreptate un adevărat medicament alimentar.

Acid uric

Toate leguminoasele produc acid uric, soia producând cel mai mult (380 mg/100 g). Carnea produce 130 mg/100 g (cea procesată mai mult), iar laptele nu produce deloc acid uric.

Acidul uric din soia nu prezintă niciun risc pentru sănătate, în special dacă dieta este bogată în legume, care alcalinizează urina şi facilitează excreţia.

Factori antinutritivi

Toate leguminoasele crude conţin substanţe toxice. Soia nu face excepţie. Acestea sunt cunoscute sub numele de factori antinutritivi, din moment ce interferează cu absorbţia altor nutrienţi.[28]

Din fericire, factorii antinutritivi ai soiei ***dispar*** parţial sau complet atunci când aceasta este procesată într-unul dintre următoarele moduri:

- Înmuiere în apă şi fierbere
- Fermentare
- Încolţire
- Procesare industrială

Lipsa vitaminei B_{12}

Soia nu conţine această vitamină, situaţie care se întâlneşte la toate alimentele de origine vegetală. Din fericire, anumite produse din soia sunt îmbogăţite cu această vitamină.

Conţinut foarte scăzut de provitamina A şi vitamina C

Din acest motiv, soia şi derivatele ei trebuie întotdeauna să fie consumate împreună cu fructe proaspete şi legume bogate în provitamina A (caroten) şi vitamina C. Această vitamină, printre alte funcţii, facilitează absorbţia fierului din soia.

Alergii

Consumul de soia rareori produce alergii. Totuşi **praful** de pe boabele de soia provoacă alergii respiratorii severe la persoanele sensibile.

Flatulenţă

Soia, ca toate leguminoasele, conţine în coajă o hidrocarbură de tip ***oligozaharidă***, care produce flatulenţă digestivă. Înmuierea şi fierberea elimină mare parte din acest efect.

Soia modificată genetic

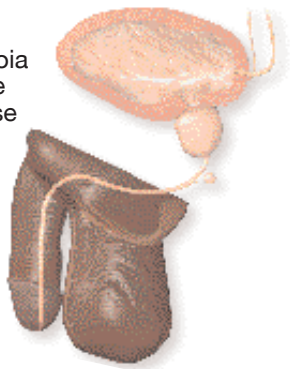
Deşi nu se cunosc probleme de sănătate, cultivarea acestui tip de soia poate prezenta o ameninţare pentru mediu.

Soia:

Cancer

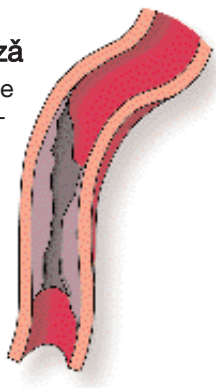
Consumul de soia *reduce* **riscul** de apariție a diverse tipuri de cancer,[9] în special a:

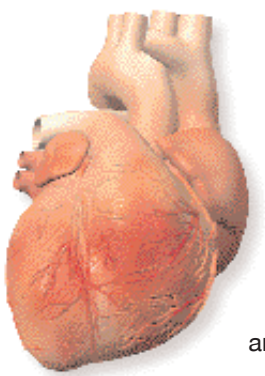
- Cancerului de sân,
- Cancerului de prostată,
- Cancerului de colon.



Arterioscleroză

Consumul *regulat* de soia previne îngustarea și rigidizarea arterelor, proces cunoscut sub numele de arterioscleroză.





Inimă

Soia *reduce* **riscul** de **tromboză** coronariană și de **atac de cord**.

Consumul regulat de soia *previne* **arterioscleroza** și face ca sângele să fie mai fluid, ceea ce îmbunătățește circulația sangvină prin arterele coronariene.

Consumul unei porții de soia zilnic, timp de câteva luni, este suficient pentru a avea efecte benefice asupra organismului.

O porție constă în:

- *O farfurie de soia gătită*
- *Două pahare de lapte (băutură) de soia*
- *30-50 g de brânză tofu*
- *Un burger pe bază de soia*

Oase

Soia crește densitatea de calciu și ***previne*** **osteoporoza**. Aceasta se datorează *în principal* acțiunii **estrogenice** a ***izoflavonelor*** pe care le conține.

Femeile profită mai ales de pe urma capacității **remineralizatoare** a soiei, în special în timpul menopauzei.

aspecte pozitive

Oferă proteine

- **Cantități** ***majore*** (***mai mult*** decât orice alt aliment de **origine vegetală**)
- **Calitate** biologică ***extraordinară*** (substitut excelent pentru proteinele animale)
- *Utile* în ***completarea*** calității **altor proteine**, cum ar fi cele din porumb sau grâu
- ***Ușor*** **digerabile** și **absorbabile**

Colesterol

Soia și derivatele ei ***nu conțin*** colesterol, ca, de altfel, toate alimentele de origine vegetală. Soia este *bogată* și în ***acizi grași nesaturați***, care *ajută* la ***reducerea*** producției de colesterol în organism.

Menopauză

Soia *calmează* **simptomele** neplăcute ale acestei perioade datorită ***izoflavonelor*** ei, un tip de hormon vegetal care înlocuiește parțial hormonii naturali produși de ovare.

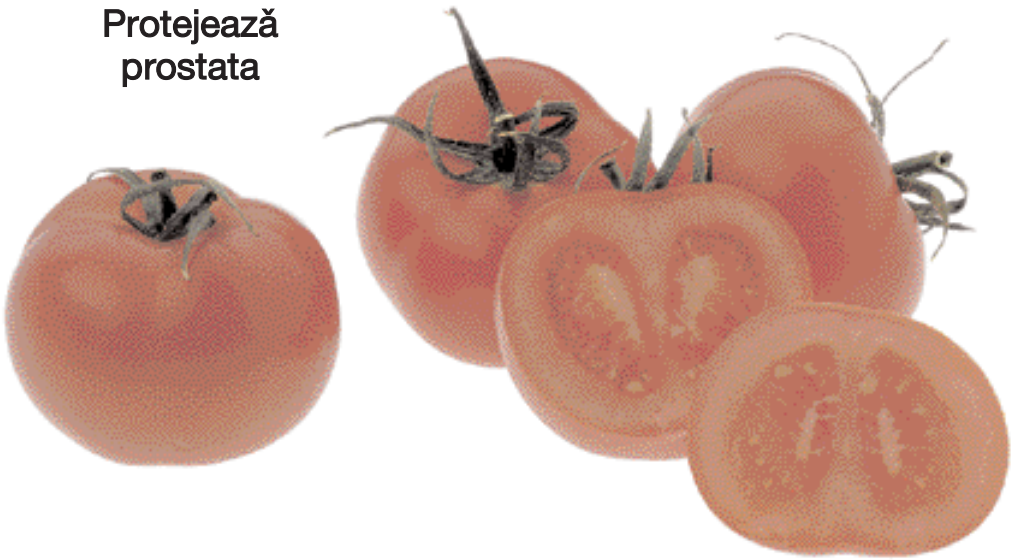
Producția scăzută de estrogen din timpul menopauzei este una dintre cauzele disconfortului pe care multe femei îl resimt în această etapă din viață.

Dieta bebelușilor

Laptele (băutura) de soia poate fi folosit ca înlocuitor pentru laptele de vacă în formulele pentru bebeluși.

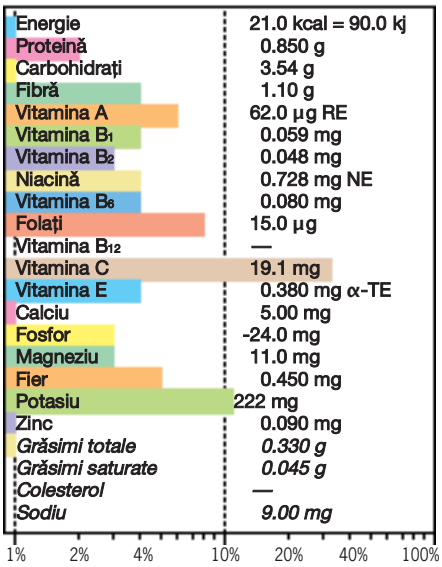
Roșia

Protejează prostata



***Sinonim științific**: Lycopersicon esculentum,* Mill.
***Engleză**: Tomato; **Franceză**: Tomate; **Spaniolă**: Tomate.*
***Descriere**: Fructul conglomerat al roșiei („Solanum lycopersicum", L.), plantă erbacee din familia botanică Solanaceae. Poate avea culoarea roșie, verde sau galbenă.*

ROȘIA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

DUPĂ CARTOF (vezi pag. 190), roșia este cea mai răspândită plantă din familia botanică Solanaceae. Se cultivă în toată lumea. A fost introdusă în Europa de spanioli, care au adus-o din Peru și Mexic, în secolul al XVI-lea. Totuși a trebuit să treacă 200 de ani pentru ca roșia să fie acceptată în Franța, Germania și Europa de Nord.

Asemănarea roșiei cu fructul roșu al mătrăgunei, o plantă toxică din aceeași familie botanică, a făcut să se creadă că este otrăvitoare. De fapt, această legumă nu a fost acceptată complet în bucătăria germană și cea nord-americană până târziu în secolul al XX-lea.

Roșia a fost mult mai bine primită în Europa de Sud. De la introducerea ei în secolul al XVI-lea, ea a ocupat un loc privilegiat în bucătăria spaniolă și italiană, până acolo încât este una dintre legumele esențiale ale dietei mediteraneene.

Experții nutriționiști au redescoperit-o și văd în ea mult mai mult decât un simplu ingredient în salate sau sosuri. Puterea vindecătoare pe care roșia o are în diferite boli, precum și efectul ei preventiv asupra anumitor tipuri de cancer, în special cel de prostată, fac din această legumă un **aliment cu efecte medicinale** universal recunoscut.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Roșiile proaspete conțin o mare cantitate de apă (aproape 94% din greutatea lor), cantități mici de carbohidrați (3,54%), proteine (0,85%) și grăsimi (0,33%). Carbohidrații sunt formați în principal din glucoză și fructoză. Împreună, acești nutrienți oferă 21 kcal/100 g, unul dintre cele mai mici niveluri din rândul alimentelor de origine vegetală, mai mic chiar și decât cel al sparanghelului (23 kcal/100 g).

Totuși valoarea nutrițională și terapeutică stă în conținutul ei bogat de vitamine și minerale, precum și de substanțe nenutritive.

În ce privește ***vitaminele***, cea mai abundentă este vitamina ***C*** (19,1 mg/100 g), cantitate mai mică decât cea care se regăsește în portocală (53,2 mg/100 g), însă suficientă pentru a face din roșie un aliment eficient împotriva scorbutului, 100 g de roșii furnizând o treime din necesarul zilnic pentru un adult.

Vitaminele B_1, B_2, B_6, niacina și folații se găsesc în cantități semnificative. Provitamina A este prezentă (62 µg RE/100 g), deși în cantitate mai mică decât în morcovi (2813 µg/100 g) sau în mango (389 µg RE/100 g).

Dintre ***minerale***, cele mai importante sunt potasiul (222 mg/100 g), urmat de fier (0,45 mg/100 g), magneziu și fosfor. Roșiile sunt o sursă bună de ***fier***, din moment ce conțin, la cantități egale, aproximativ de nouă ori mai mult decât laptele (0,05 mg/100 g), dar de trei ori mai puțin decât ouăle (1,44 mg/100 g). Totuși, oricât ar părea de surprinzător, o roșie de mărime medie (180 g) conține aceeași cantitate de fier ca un ou de mărime medie (aproximativ 60 g).

Preparare și utilizare

❶ **Crude**: Acesta este cel mai sănătos mod de a consuma roșiile.
❷ **Prăjite**: Roșiile prăjite sunt gustoase, însă oarecum dificil de digerat pentru cei cu stomacuri sensibile.
❸ **Suc și sos de roșii**: Sunt bogate în vitamina C și săruri minerale. Totuși produsele preparate industrial conțin de regulă o cantitate mare de sare și alți aditivi care pot provoca reacții alergice.

Roșia și acidul oxalic

*Timp de mulți ani, roșiile au fost eliminate din dieta persoanelor cu **pietre la rinichi** din cauza conținutului lor de acid oxalic. Această substanță, împreună cu calciul, formează săruri insolubile (oxalat de calciu), care se sedimentează sub formă de calculi, sau pietre.*

*Nu există însă **niciun** motiv pentru a **scoate** roșiile din dietele persoanelor bolnave de rinichi. Conținutul lor de **acid oxalic** este **foarte scăzut** (5,3 mg/100 g), apropiat de cel din multe alte alimente și mai mic decât cel din lăptuci (17 mg/100 g), ceai (83 mg/100 g) sau spanac (779 mg/100 g).*[29]

*Roșiile cresc **producția de urină** și **curăță** sângele, lucru care ajută la funcționarea rinichilor.*

Roșiile fierte sau prăjite în puțin ulei sunt o sursă mai bună de licopen decât roșiile crude. Licopenul, care dă roșiilor culoarea roșie, previne degenerarea prostatei.
Conform unor studii efectuate la Universitatea din Düsseldorf (Germania),[30] licopenul din roșiile fierte sau prăjite este absorbit mult mai bine decât cel din roșiile crude. Deși s-ar putea să fie întrucâtva dificil de digerat pentru cei cu stomacuri sensibile, roșiile fierte și sosul de roșii sunt surse mai eficiente de licopen decât roșiile crude.

Componentele nenutritive sunt substanțe prezente în alimente care, deși nu sunt considerate nutrienți în sensul tradițional al termenului, au roluri importante în organism. Cele mai importante dintre cele pe care le conține roșia sunt:

✓ ***Fibra vegetală***: Roșiile conțin o cantitate mică (1,1%) de fibră solubilă, în pulpă și în special în mucilagiul care înconjoară semințele. Această fibră contribuie la efectul lor laxativ și de reducere a colesterolului.

✓ ***Acizi organici***, în special acid malic și acid oxalic, care contribuie la aroma unică a roșiei. Când roșiile se coc, scade concentrația acestor acizi și crește conținutul de zahăr.

În ciuda gustului acrișor, care este rezultatul prezenței acestor substanțe acide, roșia are același efect **alcalinizant** asupra sângelui, țesuturilor organice și urinei ca lămâia. Aceasta se datorează faptului că ea conține mult mai multe substanțe alcaline (săruri minerale) decât acizi.

✓ ***Licopen***: Acest pigment vegetal aparține grupului **carotenoizilor** și îi dă roșiei culoarea roșie tipică. Spre deosebire de betacaroten, licopenul nu se transformă în vitamina A. Datorită acestui fapt, despre licopen s-a crezut că nu este important din punct de vedere fiziologic. Totuși apar noi dovezi care subliniază importanța lui în organism.

La Universitatea Heinrich-Heine din Düsseldorf (Germania), un centru de cercetare a ***LICOPENULUI*** din roșii, s-a ajuns la următoarele concluzii:[31]

– Licopenul este prezent, în mod normal, în sângele uman (0,5 µmol/litru de plasmă). *Alături de* ***betacaroten***, este ***carotenoidul*** cel mai abundent din organism.

– Licopenul se găsește și în **testicule**, **prostată** și glandele **suprarenale**.

– Licopenul este un **antioxidant** *extrem de puternic*, prevenind deteriorarea pe care radicalii liberi o cauzează ADN-ului celulelor.

– Licopenul intervine în mecanismele care controlează creșterea celulară. În absența lui, celulele se reproduc într-o manieră mai dezordonată.

Datorită compoziției lor, roșiile sunt indicate în special în următoarele cazuri:

• **Boli ale prostatei**: Diverse studii efectuate la Universitatea Harvard (SUA)[32] arată că bărbații care consumă în mod regulat roșii

proaspete, precum și sos sau suc de roșii, au un *risc mult mai scăzut* de **cancer de prostată**.

Acest fapt se explică ușor dacă ținem cont de faptul că roșia este alimentul *cel mai bogat* în ***licopen***, carotenoidul care protejează celulele prostatei de oxidare și creștere anormală. Consumul regulat de roșii, sub orice formă, s-a demonstrat că este un factor *important* în **prevenirea** cancerului de prostată, unul dintre cele mai frecvente cancere printre bărbați.

Ținând cont de ceea ce se cunoaște despre efectul licopenului asupra țesutului prostatic,[30, 31] se poate deduce că, în urma consumului regulat de roșii, se obține un efect pozitiv asupra funcționării prostatei în general. Pe lângă faptul că previne degenerarea canceroasă a celulelor prostatice, roșiile pot reduce și creșterea excesivă a prostatei (adenomul benign, sau **hipertrofia**), care este atât de întâlnită la bărbații trecuți de 50 de ani.

• **Pentru „curățarea sângelui”**: Roșiile sunt niște **alcalinizanți** *remarcabili* ai sângelui, neutralizând și ajutând la eliminarea reziduurilor metabolice, dintre care majoritatea sunt acide. Sunt și **diuretice**, facilitând astfel activitatea rinichilor. Consumul regulat de roșii este *recomandat* pentru „curățarea” sângelui în caz de **gută** (acid uric în exces), insuficiență renală însoțită de o creștere a ureei în sânge sau **prezența cronică a unor toxine** în organism, în urma unei diete bogate în carne și proteine animale.

• **Sistem imunitar slăbit**: Datorită conținutului lor bogat de vitamine și minerale și, mai presus de toate, de carotenoizi antioxidanți (licopen și betacaroten), roșiile *stimulează în mod natural* funcțiile imunitare ale organismului. Ele sporesc **capacitatea** organismului de a lupta împotriva infecțiilor, capacitate prin care sunt eliminați în cele din urmă agenții infecțioși (contrar părerii generale, nu antibioticele sunt responsabile pentru aceasta).

• **Arterioscleroză**: Datorită efectului lor antioxidant, roșiile previn oxidarea **colesterolului** transportat de lipoproteinele cu densitate mică (LDL), ceea ce cauzează îngustarea și rigidizarea arterelor asociate cu arterioscleroza. Roșiile sunt *foarte utile* ca **profilactic** pentru toate persoanele care au boli ale sistemului circulator, inclusiv angină pectorală și atac de cord.

• **Boli canceroase**: S-a remarcat faptul că roșiile protejează împotriva cancerului de prostată. Studii efectuate în Italia[32] arată că, de asemenea, consumul regulat de roșii are un efect protector împotriva cancerelor cavității bucale, ale esofagului, ale stomacului, ale coloanei și ale rectului. Cercetătorii descriu acest aliment tipic mediteraneean ca fiind *extrem de protector* împotriva tuturor **cancerelor tractului digestiv**.

Tomatele roșii sunt mai bogate în licopen (un carotenoid antioxidant, care protejează împotriva arteriosclerozei și a cancerului) decât soiurile verzi.

14

Alimente pentru metabolism

BOLI	PAGINA
Diabetul	276
Epuizarea fizică	274
Guta	275
Hipoglicemia	276
Nivelul ridicat de trigliceride	275
Subponderabilitatea	274

ALIMENTE	PAGINA
Cartoful dulce	288
Cireașa	290
Ciuperca șampinion	278
Fructul arborelui de pâine	280
Grâul	292
Moșmonul japonez (Loquatul)	286
Palmierul piersic	282
Sfecla mangold (Chardul)	284

METABOLISMUL reprezintă totalitatea ***reacțiilor biochimice*** care au loc în mod constant în organism pentru a produce ***energie*** și pentru ***a menține viața***.

În sensul cel mai larg, toate alimentele sunt metabolizate, întrucât, atunci când sunt consumate, toate sunt implicate în procesele chimice din corp.

Totuși alimentele descrise în acest capitol sunt mult *mai* implicate decât alte alimente în procesele metabolice, sau sunt implicate într-un mod *mai direct*.

De exemplu, ciupercile și moșmonul japonez (loquatul) reduc nivelul zahărului din sânge în caz de diabet, cireșele și prazul facilitează eliminarea reziduurilor, iar grâul integral furnizează o cantitate echilibrată de nutrienți necesari pentru producerea energiei în organism.

Ce să mâncăm pentru a evita

Reduceți aportul total de calorii

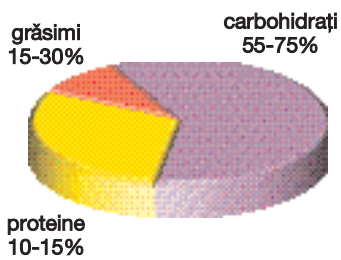
Ca să fie eficientă pentru pierderea în greutate, alimentația trebuie să furnizeze ***mai puține*** **calorii** decât cele pe care **le arde organismul**.

Alegeți alimente care produc puțină energie

Creșteți consumul de alimente care furnizează puține calorii în raport cu greutatea lor, cum ar fi **legumele** și **fructele**.

Păstrați o proporție echilibrată între sursele de calorii

Caloriile consumate într-o cură de slăbire **nu trebuie** să țină cont *numai* de ***proteine*** sau de ***grăsimi***, cum sugerează unii.
Într-o cură de slăbire sănătoasă, ***ideal*** ar fi ca aportul caloric să provină din **trei surse de energie alimentară**, într-o proporție echilibrată, după cum se arată în diagrama de mai jos.



Alegeți alimentele sățioase

De regulă, alimentele sățioase sunt cele ***bogate în fibre***. Pe măsură ce absorb apa, fibrele își măresc volumul în stomac și ne dau senzația de sațietate.
Alimentele care dau această senzație sunt **legumele** în general, **algele comestibile**, **cartoful dulce** și unele **fructe**, de exemplu cireșele.

Un mic dejun consistent previne obezitatea, iar un mic dejun ușor favorizează obezitatea.

Formați-vă obiceiuri alimentare sănătoase

- **Mâncați încet**, mestecând toate alimentele cu grijă. Este un fapt dovedit că în felul acesta se reduce cantitatea de alimente consumate și, totodată, scade aportul de calorii.
- **Nu mâncați** între mese.
- ***Evitați*** **starea de neliniște și îngrijorare** la masă, întrucât acestea ne conduc în mod inconștient la un consum mai mare de alimente.
- **Masa de dimineață și masa de prânz** să devină **mesele *principale* ale zilei**, ***eliminând*** **cina** sau ***reducând-o*** la servirea unei salate sau a unui fruct mic.

luarea în greutate?

Cireșe sau produse de patiserie?

Nu contează numai caloriile!

O jumătate **de kilogram de cireșe** furnizează ***360 kcal***, aproximativ la fel ca ***100 g*** de **prăjitură** cu ciocolată.

Cu același număr de calorii, prăjitura favorizează obezitatea, în timp ce cireșele o previn.

În cura de slăbire, ceea ce contează nu este numai ***numărul*** de calorii, ci și ***sursa*** lor. Același număr de calorii din cereale, legume, leguminoase și fructe nu îngrașă atât de mult ca dulciurile, produsele de patiserie rafinate, cârnații și pateul.

O jumătate de kilogram de cireșe

- Se mănâncă **încet** (aproximativ 10 minute).
- Dau senzația de **sațietate**.
- Furnizează *zaharuri* simple care sunt absorbite rapid, dar, întrucât sunt combinate cu ***fibrele***, sunt absorbite **mai încet** decât dacă ar proveni dintr-o prăjitură.
- Conțin **vitaminele din complexul B**, care facilitează metabolismul zaharurilor.

O sută de grame de prăjitură

- Se mănâncă **rapid** (în mai puțin de un minut).
- **Nu dă senzația de plin** și simțim nevoia să mai mâncăm ceva.
- Conține **grăsimi saturate** și **carbohidrați rafinați,** care se transformă în **depozite de grăsimi** în organism, dacă nu facem exerciții fizice intense pentru a le arde.

Cerealele și pâinea integrală, leguminoasele și fructele furnizează carbohidrați care pot fi consumați fără probleme în cantități controlate într-o cură de slăbire sănătoasă.

Persoanele diabetice, ca și persoanele obeze, trebuie să se deprindă a mânca porții controlate și cântărite din fiecare aliment, cu scopul de a nu depăși doza zilnică recomandată și de a include toți nutrienții în mod echilibrat.

Alimentele și

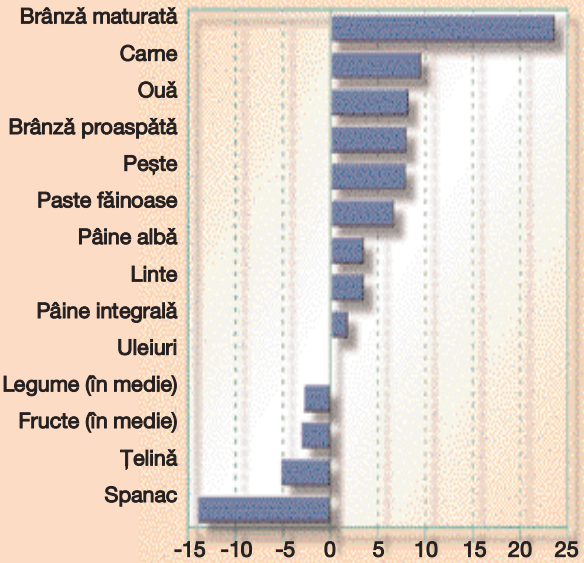
Pe măsură ce sunt metabolizate în organism, alimentele sunt asimilate și utilizate pentru funcțiile vitale și tind *să crească* sau *să reducă* aciditatea sângelui sau a altor fluide din organism.

Este important de notat faptul că **gustul** mai mult sau mai puțin acid al unui aliment ***nu este un indicator*** **al reacției** pe care alimentul respectiv o va produce atunci când este metabolizat.

De exemplu lămâile, portocalele și alte fructe au un gust acid din cauza conținutului de acid citric și de alți acizi organici. Totuși, atunci când sunt metabolizați în organism, acești acizi și celelalte componente lasă în urmă **reziduuri** ***minerale alcaline***, având un efect alcalinizant, și nu acidifiant, așa cum ne-am aștepta.

Carnea și derivatele ei, dar și peștele, ouăle și brânza maturată au efect acidifiant în organism. Dacă organismul, la rândul lui, nu este capabil să compenseze sau să elimine acești acizi în exces, pot apărea o serie de tulburări.

Cantitatea de acid uric produsă de diferite alimente



Aceste cifre indică numărul de mEq (miliechivalent) de anioni acizi (cloruri, sulfați, fosfați și acizi organici) sau de cationi (potasiu, sodiu, calciu și magneziu) care sunt eliminați prin urină după consumul a 100 g din fiecare dintre aceste alimente, potrivit unui studiu realizat de Research Insitute on Childhood Nutrition din Dortmund (Germania).[1]

- ***Valorile pozitive*** *indică faptul că alimentul în cauză induce eliminarea de anioni acizi și că prin urmare este* ***acidifiant****.*
- ***Valorile negative*** *indică faptul că alimentul respectiv induce eliminarea de cationi alcalini și că prin urmare este* ***alcalinizant****.*

Legumele și majoritatea fructelor sunt alcalinizante și ajută la compensarea acizilor în exces produși în mod normal în organism.

echilibrul acido-bazic

Un interval îngust

Nivelul ***pH***-ului (sau nivelul de **aciditate** din **sânge** și din lichidul extracelular) trebuie menținut între niște **limite *foarte precise*** pentru ca activitatea funcțiilor vitale să se desfășoare adecvat: între ***7,35*** și ***7,45***.

Dacă ținem cont de faptul că un nivel al ***pH***-ului de ***7*** este **neutru** (nici acid, nici alcalin), **sângele**, având o valoare ***medie*** de ***7,4,*** este **ușor alcalin** sau bazic.

Tendința constantă a organismului este spre acidifiere. În consecință, se duce o luptă constantă de eliminare a acizilor în exces.

Evitarea acidității

- ***Creșteți*** consumul de **alimente alcalinizante**, care reduc formarea de acizi în organism, ca, de exemplu, cele mai multe legume și fructe.
- ***Reduceți*** consumul de **alimente acidifiante**, în special brânza maturată, carnea, crustaceele, peștele și ouăle. Cerealele, nucile, arahidele, lintea și soia au și ele efect acidifiant, dar nu în aceeași măsură ca produsele de origine animală.
- ***Îmbunătățiți*** **funcționarea rinichilor** bând **apă** din abundență și consumând **fructe** și **legume** diuretice (vezi pag. 230, tabelul ***„Oligurie”***).

Consecințele acidifierii

Multe afecțiuni sunt rezultatul acidifierii sângelui și organismului:

- *Tendința* spre **osteoporoză** și **decalcifiere**.
- *Tendința* spre **arterioscleroză** și **boli coronariene**.
- *Probabilitatea mai mare* de îmbolnăvire de artrită.
- *Tendința* spre retenția lichidelor în țesuturi (**edem**).
- *Risc mai mare* de formare în rinichi a **calculilor** de urați sau de cistină.
- *Risc mai mare* de apariție a **cancerului**: Celulele canceroase par a se dezvolta mai rapid într-un mediu acid.

Alimentele acidifiante și alcalinizante

*Majoritatea alimentelor de **origine vegetală** sunt **alcalinizante**, cu excepția cerealelor și a câtorva legume. Toate alimentele de **origine animală** sunt **acidifiante**, cu excepția laptelui și a iaurtului.*

	Acidifiant	Alcalinizant
FRUCTE	Prunele, afinele și răchițele	Toate celelalte fructe
FRUCTE OLEAGINOASE	Nuci, arahide, caju	Migdale, castane
CEREALE	Toate cerealele, integrale sau rafinate, și derivatele lor (pâine, paste făinoase etc.)	
LEGUMINOASE	Soia, lintea	Năutul, fasolea
LEGUME		Toate
PRODUSE LACTATE	Brânza	Laptele, iaurtul
OUĂ, PEȘTE, CRUSTACEE ȘI CARNE	Toate acestea și derivatele lor	

SUBPONDERABILITATEA

Precauții
Atunci când cineva pierde în greutate dintr-un motiv necunoscut, se impune un consult medical complet pentru a determina cauza și pentru a elimina orice proces malign.

Cauze
Cele mai comune **cauze** ale pierderii în greutate sunt: afecțiunile digestive, bolile febrile, paraziții intestinali, activitatea fizică în exces sau disproporționată față de cantitatea de alimente consumată și tulburările hormonale (de exemplu hipertiroidismul).

Alimentația
Pentru a **reveni la greutatea normală**, alimentația trebuie să îndeplinească trei condiții:

1. Să furnizeze *suficiente* **calorii** sub forma ***carbohidraților***. În acest fel, organismul poate întrebuința proteinele din alimentație pentru a sintetiza noi proteine. Dacă alimentația nu conține suficiente calorii, organismul folosește proteinele pentru energie, și nu pentru țesuturi.
2. Să ofere o cantitate adecvată de ***vitamine*** din complexul ***B,*** esențiale pentru metabolismul ***carbohidraților***, pe care îi va converti în energie.
3. Să respecte **proporția** *corectă* între **caloriile** provenite din cele trei substanțe nutritive dătătoare de energie: carbohidrați (60%), grăsimi (30%) și proteine (10%).

Pe lângă consumul de cât mai multe calorii posibil, se recomandă și consumul de alimente concentrate bogate în vitaminele din complexul B.

Creșteți consumul

SEMINȚE DE FLOAREA-SOARELUI
FRUCTUL ARBORELUI DE PÂINE
CEREALE INTEGRALE
LUCERNĂ
OVĂZ
GRÂU
LEGUMINOASE
CASTANE
CARTOFI
SCHINDUF
SMOCHINE

Fulgi de ovăz

Ovăzul este cereala care oferă cea mai mare cantitate de energie, fiind totodată și cel mai ușor de digerat și asimilat, datorită conținutului ei de mucilagiu, care calmează tractul digestiv.

EPUIZAREA FIZICĂ

Definiție
Este o stare de slăbiciune fizică produsă de activitatea fizică normală *care nu ar trebui să ducă la epuizare*. Este una dintre cele mai frecvente tulburări de sănătate și mai este cunoscută sub numele de **oboseală**, **surmenaj**, **lipsă de energie** sau **astenie**.

Cauze
Tulburările hormonale, cardiace sau respiratorii duc la epuizare fizică. Totodată, infecțiile, fie acute (gripa), fie cronice (tuberculoza), duc la surmenaj.

Alimentația
Alimentația *inadecvată* poate duce și ea la epuizare fizică. Atunci când alimentația constă cu preponderență în alimente rafinate sau procesate (denumite și „junk-food"), rezervele de anumiți nutrienți care se găsesc numai în fructe și legume proaspete (de exemplu **vitamina C**) se epuizează. Pe de altă parte, alimentația în care predomină alimentele de origine vegetală și alimentele pregătite simplu îi oferă organismului o putere și o rezistență pe care nu le putem obține prin consumul unor alimente mai sofisticate.
Pe lângă eliminarea cauzei surmenajului, este necesară și depășirea lui. O alimentație sănătoasă, în care sunt incluse alimentele și produsele recomandate în tabelul de mai jos, este utilă în acest sens.

Creșteți consumul

GERMENI DE GRÂU
SUSAN
LĂPTIȘOR DE MATCĂ
POLEN
STRUGURI
DRACILĂ (MĂCRIȘ-SPINOS)
NĂSTUREL
CAISE
MIERE

Reduceți sau eliminați

BĂUTURI EXCITANTE
CIOCOLATĂ
GUARANA

Cafea

Deși produc o ameliorare momentană, cafeaua, ceaiul (negru sau verde) și ceaiul maté nu rezolvă problemele care au dus la apariția epuizării. Consumul lor excesiv agravează epuizarea.

NIVELUL RIDICAT DE TRIGLICERIDE

Definiție

Trigliceridele sunt *un tip de grăsimi care se găsesc în sânge și care sunt parte componentă a* ***lipoproteinelor****, alături de* ***colesterol*** *și* ***fosfolipide****.* Nivelul *ridicat* de trigliceride contribuie la apariția **arteriosclerozei** și, ca o consecință, favorizează infarctul miocardic și accidentul vascular cerebral.

Din punct de vedere chimic, trigliceridele sunt alcătuite din glicerină și acizi grași și se găsesc în *toate* **grăsimile**. **Uleiurile** sunt alcătuite, în principal, din trigliceride.

Cauze

Diabetul, hipotiroidismul și afecțiunile ficatului pot crește nivelul trigliceridelor, deși în majoritatea cazurilor cauza este ereditară.

Alimentația

S-a dovedit că anumite alimente, precum cele din tabelul de mai jos, pot reduce nivelul trigliceridelor și, în consecință, riscul apariției arteriosclerozei și a bolilor de inimă.

Creșteți consumul	Reduceți sau eliminați
SOIA	GRĂSIMI TOTALE
FASOLE	FRUCTOZĂ
AVOCADO	ZAHARURI
CEAPĂ	
GUAVA	
GERMENI DE GRÂU	
ULEI DE PEȘTE	

Conform studiilor, consumul a 120 g de fasole fiartă pe zi timp de trei săptămâni reduce cu 10% nivelul colesterolului și al trigliceridelor din sânge.

GUTA

Simptome

Guta se manifestă prin inflamație și durere articulară ascuțită, din cauza depozitelor de **acid uric** *cristalizat*. În general, articulația cea mai afectată este cea metatarso-falangiană (baza degetului mare de la picior). Bărbații de vârsta a doua și femeile la postmenopauză tind să sufere cel mai mult de gută, din cauza unui efect hormonal.

Cauze

Acidul uric se formează în organism prin două mecanisme:

– Din alimente, ca produs rezidual al metabolizării anumitor proteine numite **nucleo-proteine**.
– Din celulele organismului: atunci când acidul uric este produs într-un ritm mai rapid decât pot să elimine rinichii, nivelul acestuia în sânge crește și este depozitat în diferite țesuturi, precum cele din jurul articulațiilor. Acolo unde se depozitează, produce inflamație și durere. Această afecțiune poartă numele de gută.

Alimentația

Alimentele recomandate pentru cei care suferă de gută trebuie să îndeplinească două condiții:

- Să conțină cantități ***mici*** de **purine,** care duc la formarea de acid uric.
- Să ajute la eliminarea **acidului uric**. **Alimentele alcalinizante** stimulează eliminarea de acid uric prin urină, în timp ce alimentele **acidifiante** au efect *opus*.

Fructele și majoritatea **legumelor** îndeplinesc aceste două condiții.

Creșteți consumul	Reduceți sau eliminați
LĂMÂIE	CARNE
FRUCTE	CRUSTACEE
ALUNE	PEȘTE GRAS
LEGUME	BĂUTURI ALCOOLICE
PRODUSE LACTATE	BĂUTURI EXCITANTE
CIREȘE	DROJDIE DE BERE
CĂPȘUNI	LEGUMINOASE
STRUGURI	SPANAC
MERE	FRUCTOZĂ
ȚELINĂ	CIUPERCI
ROȘII	SPARANGHEL

(Vezi și tabelul de la pag. 273)

DIABETUL

Definiție

Așa-numitul **diabet zaharat** este o tulburare a metabolismului glucozei. Este destul de întâlnit în țările occidentale. De fapt, acest termen face referire la două afecțiuni a căror particularitate comună este nivelul ridicat de zahăr din sânge:

- **Diabetul de tip I,** cunoscut și sub numele de **diabet juvenil,** sau **diabet insulino-dependent**. Din cauza unei infecții virale, a unei toxine sau a unei reacții autoimune, toate amplificate de predispoziția ereditară, celulele producătoare de insulină din pancreas sunt distruse. Acești diabetici sunt de regulă slabi și trebuie să primească insulină de mici.
- **Diabetul de tip II,** numit și diabet cu debut la vârsta adultă sau diabet noninsulino-dependent. Cauzele lui nu sunt cunoscute în totalitate, dar se știe că este exacerbat de o alimentație bogată în dulciuri și produse rafinate și săracă în cereale integrale.[2]

Alimentația

Alimentele recomandate și nerecomandate: alimentele incluse în tabelul de mai jos contribuie semnificativ la ținerea sub control a diabetului și la evitarea complicațiilor lui. De aceea, ele ar trebui incluse în orice **plan de alimentație** stabilit de un ***specialist***.
S-a demonstrat că alimentele care ar trebui reduse sau eliminate declanșează sau exacerbează diabetul. Diabeticii care țin cont de aceste recomandări simple vor reuși în mare măsură să țină diabetul sub control.

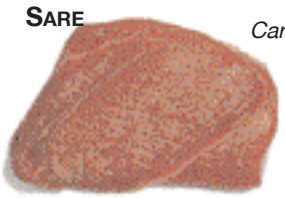
Creșteți consumul

- LEGUMINOASE
- LEGUME
- CEREALE INTEGRALE
- FRUCTE
- ALUNE
- ANGHINARE
- ȚELINĂ
- AVOCADO
- CEAPĂ
- CIUPERCI
- CACTUS NOPAL
- CARTOF
- GERMENI DE GRÂU

Reduceți sau eliminați

- ZAHARURI
- PRODUSE DE PATISERIE RAFINATE
- MIERE
- GRĂSIMI SATURATE
- CIOCOLATĂ
- CRUSTACEE
- CARNE
- LAPTE
- BĂUTURI ALCOOLICE
- SARE

Carne



HIPOGLICEMIA

Definiție

Este o tulburare metabolică cauzată de scăderea nivelului de glucoză din sânge până la un punct sub nivelul minim necesar pentru funcționarea corespunzătoare a creierului (circa 80 mg/100 ml). Manifestările ei sunt slăbiciunea, senzația de foame și neliniștea. Când scăderea este gravă, poate cauza transpirație rece, amețeală, palpitații, leșin și chiar comă.

Cauze

Cea mai întâlnită **cauză** a hipoglicemiei este excesul de **insulină** datorat:
– Unei doze mari injectate în cadrul tratamentului pentru diabet;
– Unei creșteri extreme a insulinei secretate de pancreas ca reacție la o creștere bruscă a glicemiei cauzate de consumul de zahăr.

Alimentație

O alimentație echilibrată, cu mese servite la ore fixe și cu puține dulciuri poate ajuta la prevenirea hipoglicemiei, deși, în cazurile acute, e posibil să fie necesară ingerarea de dulciuri sau zahăr în anumite cantități pentru a crește nivelul glucozei din sânge.

Creșteți consumul

- CEREALE INTEGRALE
- LEGUMINOASE
- ALUNE

Reduceți sau eliminați

- ZAHARURI
- PRODUSE DE PATISERIE RAFINATE
- BĂUTURI ALCOOLICE
- BĂUTURI EXCITANTE

Lapte

Câteva studii au arătat că bebelușii hrăniți cu lapte de vacă prezintă o tendință mai mare de îmbolnăvire de diabet de tip I (insulino-dependent). Diabeticii ar trebui să scadă consumul de lapte, doar ca simplă măsură de precauție.

Consumul ridicat de carne se asociază cu un risc crescut de a dezvolta diabet.[3] Boala aceasta apare mai rar printre vegetarieni.

Noutăți pentru diabetici

Dieta clasică pentru diabetici

Până recent, diabeticilor li se prescria o dietă:

- Scăzută în toate tipurile de carbohidrați.
- Bogată în proteine și în grăsimi.

Consumul de cereale, leguminoase și fructe era descurajat din cauza conținutului lor de hidrocarburi complexe (amidon) și zahăr, care se transformă în glucoză în timpul digestiei.

Această dietă săracă în carbohidrați părea cât se poate de logică pentru diabetici și în aparență permitea ținerea sub control a glucozei din sânge. Totuși s-a demonstrat că, la diabeticii care urmau acest tip de dietă, incidența arteriosclerozei și a bolilor cardiovasculare, inclusiv atacul de cord, era mai crescută.

Grăsimile și **proteinele** în *exces*, care *favorizează* apariția **arteriosclerozei**, combinate cu lipsa de cereale, leguminoase și fructe antioxidante, explică efectele nocive pe termen lung ale acestui tip de dietă.

Dieta actuală a diabeticilor

Tratamentul dietetic al diabeticilor înlătură treptat vechile prejudecăți legate de dezavantajele carbohidraților. În prezent, se recomandă dieta:

- *Bogată* în ***carbohidrați complecși (amidon).***
- *Bogată* în ***fibre***.
- *Săracă* în ***grăsimi***, în special în grăsimi saturate de origine animală.[4]
- *Săracă* în ***zahăr***.

Această abordare are *rezultate mai bune* în ce privește ***controlul*** **glicemiei**, ***prevenirea*** **complicațiilor** și creșterea **longevității** diabeticilor.

Lista completă a alimentelor recomandate și a alimentelor ce trebuie evitate se găsește la pagina 276.

Legumele verzi frunzoase și nucile sunt și ele corespunzătoare pentru dieta diabeticilor.

Legumele care conțin amidon, precum cartofii și fructele proaspete, pot fi consumate în cantități controlate.

Cerealele integrale și leguminoasele corespund celor patru obiective ale dietei pentru diabetici întrucât ele contribuie la controlul glucozei mai bine decât orice alt tip de aliment. În plus, consumate din abundență, previn diabetul.[2]

Ciuperca șampinion

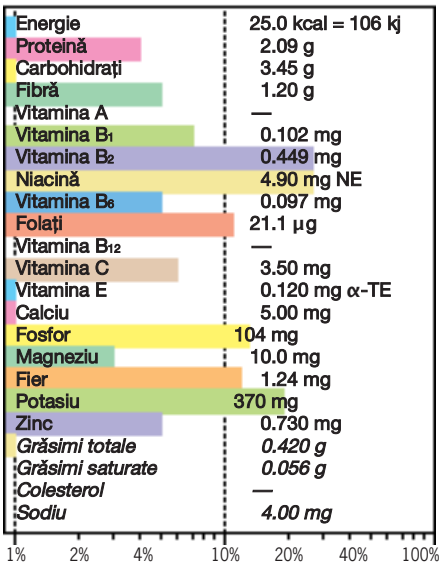
Reduce necesarul de insulină

Specii înrudite: *Agaricus campestris L. (ciuperca-de-câmp, ciuperca-de-bălegar).*

Engleză: *Mushroom;* ***Franceză:*** *Champignon;* ***Spaniolă:*** *Champiñón, champiñón cultivado, seta de Paris.*

Descriere: *Ciuperca este corpul de fructificație al ciupercii „Agaricus bisporus" L., care face parte din familia Agaricaceae din clasa Basidiomycota. Este formată din trei părți distincte:* ***pălăria*** *este partea albă și cărnoasă, care măsoară între 5 și 10 cm în diametru,* ***piciorul*** *este cilindric cu inel;* ***lamelele*** *se găsesc pe partea inferioară a pălăriei, unde se formează sporii.*

CIUPERCA ȘAMPINION
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

CIUPERCILE ȘAMPINION sunt foarte apreciate pentru gustul lor plăcut și pentru culoarea lor albă. Întrebuințarea lor culinară datează de la începutul secolului al XX-lea, când au intrat în uzul obișnuit al locuitorilor capitalei Franței.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Ciupercile șampinion conțin 2,1% proteine aproape complete, aproximativ la fel ca și cartofii, dar cu o treime mai puține calorii (25 kcal/100 g) decât aceștia. Totuși ciupercile șampinion pane au un nivel caloric mult crescut.

Ele sunt destul de bogate în ***vitaminele B1, B2, niacină*** și ***folați***, precum și în minerale

Studiile realizate pe animale de laborator la Universitatea din Surrey (Marea Britanie) arată că ciupercile șampinion produc o îmbunătățire semnificativă în evoluția diabetului.[5] De asemenea, ele furnizează proteine, vitamine din complexul B și foarte puțini carbohidrați.

Preparare și utilizare

❶ **În stare proaspătă:** Ciupercile proaspete pot fi tăiate felii subțiri și consumate, după ce au fost spălate în prealabil foarte bine. Unele studii sugerează că ciupercile proaspete pot avea un oarecare efect cancerigen din cauza conținutului lor de agaritină,[6, 7] dar altele neagă acest lucru.[8, 9] Ca măsură de prevenție, probabil că cel mai bine este să nu le servim crude.

❷ **Fripte la cuptor**, prăjite sau incluse în diverse rețete culinare. Timpul de preparare este foarte scurt (câteva minute).

❸ **În formă conservată:** Ciupercile își păstrează gustul și aroma destul de bine dacă sunt păstrate în conserve, la congelator și, mai ales, uscate.

(***potasiu, fosfor, fier)*** și microelemente. Pe de altă parte, sunt sărace în vitamina C și calciu și nu conțin practic deloc provitamina A sau vitamina E.

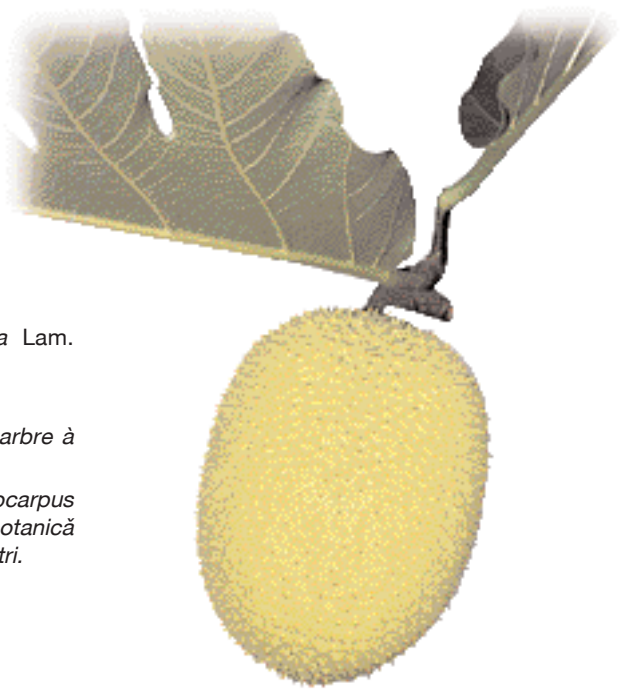
Se digeră încet, iar uneori cu **dificultate** din cauza chitinei pe care o conțin și a naturii proteinelor lor, care sunt bogate în acizi nucleici. Nu sunt recomandate în caz de gută (vezi pag. 275).

Ciupercile șampinion sunt deosebit de benefice în regimul alimentar datorită acțiunii lor **antidiabetice**. Conținutul lor foarte scăzut de carbohidrați (3,45%) și foarte abundent de proteine și vitamine din complexul B contribuie la acest efect. Experimentele pe animale de laborator au arătat că ciupercile șampinion reduc nevoia de insulină pentru a regla glucoza din sânge.[5]

Ca și diabeticii, persoanele obeze pot mânca ciuperci șampinion datorită senzației de sațietate pe care acestea o conferă și conținutului lor caloric scăzut (dacă nu sunt prăjite sau gătite cu ulei).

Fructul arborelui de pâine

Nutritiv și producător de energie



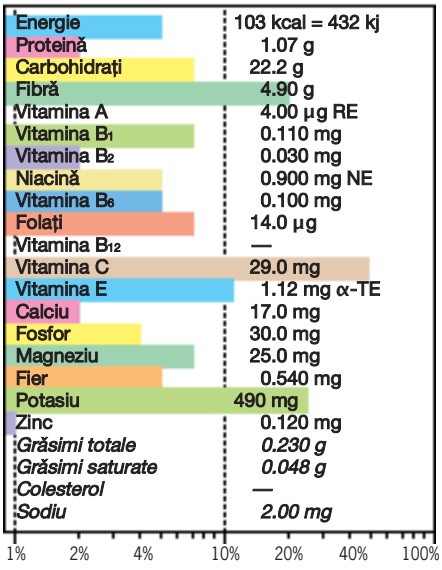
Specii înrudite: *Artocarpus heterophylla* Lam. (jackfruit)

Sinonime: *Nucă de pâine, sukun.*

Engleză: *Breadfruit;* ***Franceză:*** *Fruit de l'arbre à pain;* ***Spaniolă:*** *Fruto del pain, frutapán.*

Descriere: *Fructul arborelui de pâine („Artocarpus communis" Forst.), un arbore din familia botanică Moraceae, care atinge înălțimea de 20 metri.*

FRUCTUL ARBORELUI DE PÂINE
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

FRUCTUL ARBORELUI de pâine a intrat în istorie prin faptul că a constituit factorul declanșator al răscoalei de pe Bounty. În 1792, acest vas britanic transporta 1000 de arbori de pâine din Tahiti până în coloniile britanice din Caraibe, unde se spera ca ei să furnizeze fructe din abundență cu care să fie hrăniți sclavii.

Blight, căpitanul vasului, a socotit necesar să raționalizeze apa echipajului pentru a avea apa proaspătă necesară pentru arbori. Acest fapt a produs renumita răscoală care a dus vasul pe insula Pitcairn din Pacificul de sud.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Miezul proaspăt al fructului arborelui de pâine conține aproximativ 70% apă, dar, când este uscat, compoziția lui este similară cu cea a **făinei de**

În secolul al XVIII-lea, multe corăbii transportau arbori de pâine de pe insulele din Polinezia pe insulele din Caraibe, unde erau plantați pentru ca fructul lor să le slujească drept hrană muncitorilor care culegeau trestie de zahăr, cacao și altele.

Preparare și utilizare

❶ **Pulpa:** Pulpa fructului arborelui de pâine este zemoasă și plină de firicele subțiri. Are un gust slab și destul de neutru. Poate fi consumată ca atare sau fiartă, coaptă la cuptor sau prăjită.

❷ **Semințele:** Fructul anumitor soiuri de arbore de pâine conține numeroase semințe care pot fi consumate coapte la cuptor, la fel ca și castanele.

❸ **Făina:** Se prepară din fructul uscat al arborelui de pâine. Este amestecată cu făină de grâu și folosită la prepararea pâinii.

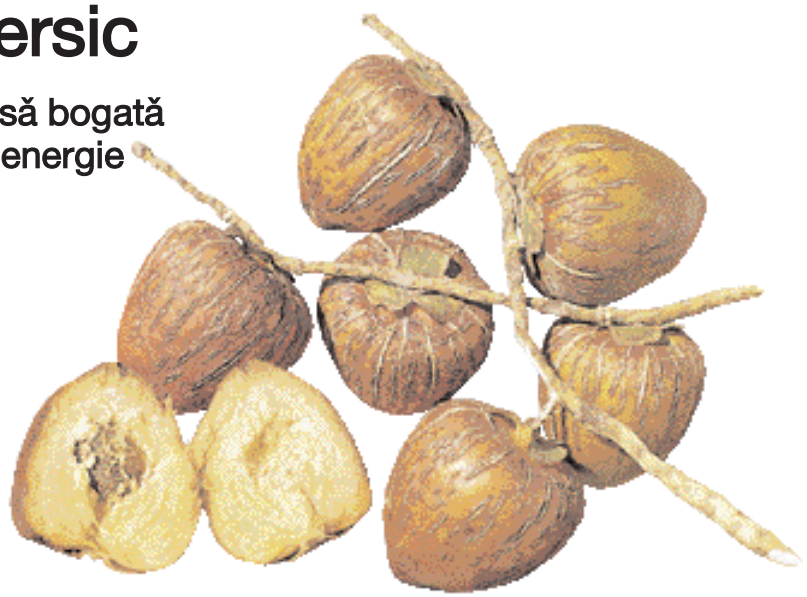
grâu. Făina de grâu conține mai multe proteine, dar mai puține grăsimi, minerale și vitamine decât fructul arborelui de pâine.

Prin urmare, fructul acesta poate fi folosit ca înlocuitor pentru făina de grâu în regiunile tropicale unde nu există cereale din care să se pregătească pâine. ***Nu putem*** afirma că fructul arborelui de pâine este un aliment complet, dar este **nutritiv** și **sănătos**. Când este combinat cu alte alimente bogate în proteine, precum fasolea sau alte leguminoase, fructul arborelui de pâine este o componentă importantă în alimentația țărilor tropicale.

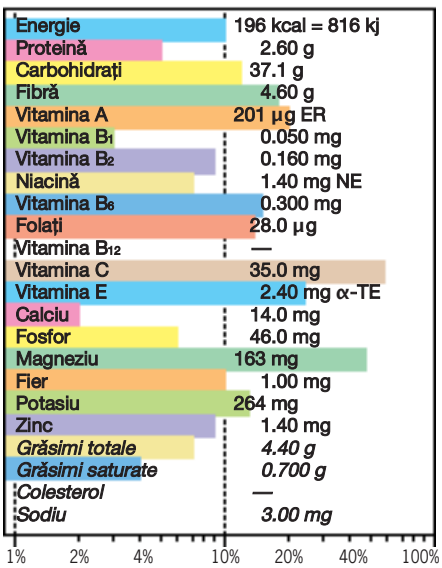
Cel mai abundent nutrient al fructului arborelui de pâine este ***AMIDONUL***, care reprezintă cea mai mare parte a carbohidraților lui, la fel ca în cazul făinii de grâu. În timpul procesului de digestie, amidonul este transformat încet în **glucoză**, sursa cea mai importantă de energie pentru celulele corpului.

Palmierul piersic

O sursă bogată de energie



PALMIERUL PIERSIC
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

Sinonim științific: *Guilelma gasipaes* (H.B.K.) Bailey.

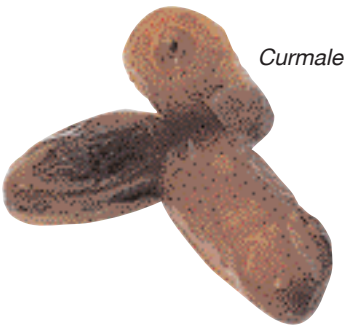
Engleză: *Peach palm;* ***Spaniolă:*** *Pejibaye, pijibay.*

Descriere: *Fructul palmierului piersic („Bactris gasipaes" L.), un arbore din familia botanică Palmae.*

FRUCTUL ACESTUI PALMIER era întrebuințat în America centrală și de Sud înainte de sosirea coloniștilor europeni. În prezent el face parte din alimentația tradițională a unor țări precum Columbia și Venezuela.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: ***Carbohidrații*** *predomină* în compoziția acestui fruct, reprezentând aproape 40% din greutatea lui. Dintre aceștia, preponderent este amidonul, deși mai conține și ***carbohidrați simpli***, sau ***zaharuri***. De asemenea, conține grăsimi și proteine, dar în cantități mai mici decât carbohidrații și o cantitate semnificativă de ***vitamina A***, sub forma carotenoizilor,[10] care sunt destul de rezistenți la temperaturi înalte,

Palmierul piersic este un soi de palmier care crește în regiunile tropicale de pe continentul american. La fel ca și curmalele produse de alte soiuri de palmier, fructul acestui palmier este o bună sursă de energie. Cei care practică un sport sau care fac exerciții fizice, fie tineri sau bătrâni, vor avea beneficii de pe urma consumării acestui fruct energizant.



Curmale

Preparare și utilizare

❶ **Crude:** Pulpa fructului palmierului piersic este tare și are un gust plăcut.

❷ **Fierte:** Fructele se fierb de regulă timp de 30-45 minute în apă cu sare. După ce sunt curățate de coajă, se servesc cu diferite sosuri sau cu brânză proaspătă.

❸ **Coapte la cuptor:** Fructele palmierului piersic au un gust foarte plăcut dacă sunt coapte la cuptor.

și, în proporții mai mici, vitaminele B_1, B_2, C și niacină. În ceea ce privește mineralele, el conține cantități mici de calciu, fosfor și fier.

Datorită conținutului ridicat de amidon, fructul de palmier piersic este un foarte ***puternic energizant***. Fiecare gram de amidon furnizează organismului 4 calorii atunci când este metabolizat.

Fructul palmierului piersic este indicat în următoarele situații:

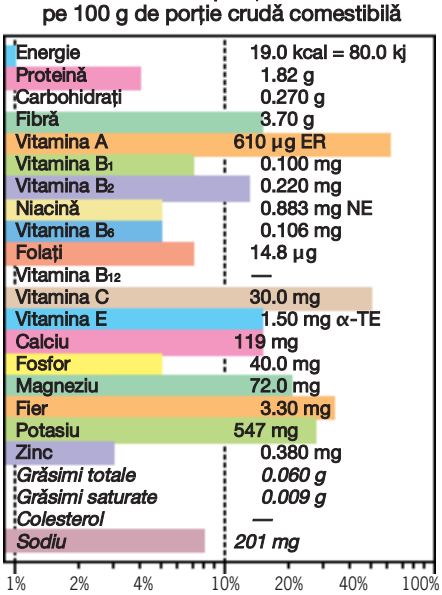
• În perioadele de **creștere** (copilărie, adolescență).

• Pentru **atleți**, pentru persoanele care **muncesc fizic** și în situațiile în care este necesară mai multă energie.

• În caz de **malnutriție**, de **pierdere în greutate nedorită** și în **convalescență**, după o boală care a slăbit organismul.

Sfecla mangold
(Chardul)
Ușor și gustos

SFECLA MANGOLD
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

Sinonim științific: *Beta cycla* L.

Sinonime: *Spanac peren, sfeclă elvețiană, chard.*

Engleză: *Chard;* ***Franceză:*** *Bette;* ***Spaniolă:*** *Acelga.*

Descriere: *Frunzele verzi lucioase și tulpinile albe „Beta vulgaris" L. Ssp. „vulgaris" cv. „Vulgaris", o plantă erbacee din familia botanică Chenopodiaceae.*

DEȘI SFECLA MANGOLD (chardul) este una dintre cele mai vechi legume verzi frunzoase cunoscute și deși a fost lăudată de greci în urmă cu peste 2500 de ani, unii o consideră o plantă obișnuită, de mică valoare.

Totuși sfecla mangold, cu tulpinile ei groase și albe și cu frunzele ei verzi și lucioase, așteaptă să îi fie recunoscute beneficiile alimentare.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Sfecla mangold este valoroasă datorită conținutului ei de ***provitamina A*** și de ***fier***.

Indicațiile ei cele mai importante sunt:

• În **obezitate:** Sfecla mangold poate să satisfacă foamea cu foarte puține calorii

Supa din sfeclă mangold are un efect alcalinizant asupra sângelui şi asupra ţesuturilor organismului, datorită abundenţei de săruri minerale care au reacţie alcalină. Din acest motiv, aceasta favorizează eliminarea reziduurilor metabolice toxice, care sunt de natură acidă, ca de exemplu acidul uric.

Preparare şi utilizare

❶ **Frunzele:** Fierte în apă sau la aburi, gătite cu ulei sau servite cu ulei şi lămâie, ele constituie o mâncare sănătoasă şi uşoară.

❷ **Frunzele proaspete:** Pot fi consumate crude în salată.

❸ **Tulpinile:** Potrivit unora, tulpina este partea cea mai gustoasă a sfeclei mangold şi poate înlocui cardonul. Ele sunt fierte, făcute pastă, coapte la cuptor sau adăugate în ciorbă.

(19 kcal/100 g). Indiferent de modul de preparare {❶ ,❷,❸}, sfecla mangold constituie o mâncare ideală, în special la masa de seară, pentru cei care vor să slăbească.

• **Ca depurativ (purificator) şi alcalinizant al sângelui,** datorită bogăţiei de săruri ***minerale***.

• Pentru tulburările **digestive** şi ca **laxativ**: e recomandată în cazuri de **gastrită**, **constipaţie** şi **hemoroizi**.

• În **anemie**, datorită conţinutului ridicat de fier.

Sfecla mangold conţine o cantitate considerabilă de ***acid oxalic***, dar nu atât de mult ca spanacul (vezi pag. 36). Din acest motiv, ea trebuie folosită cu moderaţie de persoanele care au calculi renali.

Moşmonul japonez (Loquatul)

Un antidiabetic eficient

Sinonime: *Prună japoneză, tanaka.*

Engleză: *Loquat;* ***Franceză:*** *Nèfle;* ***Spaniolă:*** *Níspero, níspera.*

Descriere: *Fructul arborelui peren „Eriobotrya japonica" Lindl., care face parte din familia botanică Rosaceae şi care atinge înălţimea de 5 metri. Pomii au şi valoare ornamentală.*

MOŞMONUL JAPONEZ
Compoziţia
pe 100 g de porţie crudă comestibilă

Energie	47.0 kcal = 196 kj
Proteină	0.430 g
Carbohidraţi	10.4 g
Fibră	1.70 g
Vitamina A	153 µg ER
Vitamina B_1	0.019 mg
Vitamina B_2	0.024 mg
Niacină	0.263 mg NE
Vitamina B_6	0.100 mg
Folaţi	14.0 µg
Vitamina B_{12}	—
Vitamina C	1.00 mg
Vitamina E	0.890 mg α-TE
Calciu	16.0 mg
Fosfor	27.0 mg
Magneziu	13.0 mg
Fier	0.280 mg
Potasiu	266 mg
Zinc	0.050 mg
Grăsimi totale	*0.200 g*
Grăsimi saturate	*0.040 g*
Colesterol	—
Sodiu	*1.00 mg*

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%

Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

PROPRIETĂŢI ŞI INDICAŢII: Unii sunt oarecum dezamăgiţi atunci când desfac acest fruct, întrucât mai mult de jumătate din volumul lui este ocupat de seminţe. Totuşi ei îşi schimbă părerea imediat ce gustă din miezul lui suculent, chiar dacă acesta e doar o mică parte din fruct.

Zaharurile (fructoza şi levuloza) reprezintă 10,4% din partea lui comestibilă. Conţinutul de grăsimi şi de proteine este neglijabil (0,2% şi, respectiv, 0,4%).

Vitamina A (sub forma provitaminei) este cea mai abundentă, cu 153 µg RE/100 g. Vitaminele din complexul B, vitamina C şi E sunt prezente, chiar dacă în cantităţi mici.

În ceea ce priveşte ***mineralele***, moşmonul japonez (loquatul) conţine cantităţi semnificative de fier, calciu şi magneziu, iar cel mai abundent este ***potasiul***.

Moșmonul japonez furnizează puține calorii (47 kcal/100 g), dar multă apă (86,7%) și săruri minerale, fapt care susține acțiunea lui **diuretică**.

Aceste fructe sunt bogate în ***tanine*** (2,5 %), precum și în numeroase substanțe aromatice ***triterpenice***, care le conferă proprietăți antidiabetice.

Indicațiile sunt următoarele:

• **Diabet:** Cercetările realizate pe animale de laborator la Universitatea Federico II din Neapole[11] (Italia) au descoperit că extractul de moșmon japonez reduce nivelul zahărului din urină la șobolanii diabetici. S-a descoperit că glucozidele seschiterpenice și triterpenoizii, substanțe fără valoare nutritivă prezente în acest fruct, sunt responsabile pentru această acțiune antidiabetică.

Efectul antidiabetic al moșmonului japonez asupra omului a fost demonstrat în câteva studii realizate la Universitatea Independentă din Mexic.[12]

Prin urmare, în caz de diabet se recomandă consumul din abundență al moșmonului japonez. Ca și în cazul altor fructe, faptul că el conține zahăr nu îl face mai puțin adecvat pentru diabetici.

• **Afecțiuni ale ficatului:** Cura cu moșmon japonez în timpul primăverii ❸ are rezultate bune în cazul bolilor cronice ale ficatului: hepatită, degenerescență grăsoasă a ficatului și ciroză. Cura poate fi repetată la fiecare două sau trei săptămâni.

Cura cu moșmon japonez decongestionează ficatul și îi reduce volumul în caz de hepatomegalie (mărire a ficatului). De asemenea, reduce ascita (acumularea de fluid în cavitatea abdominală), care însoțește de regulă degenerescența ficatului.

• **Diaree infecțioasă** (gastroenterită, enterocolită și colită). Moșmonul japonez are un efect ușor **astringent** și **reglator** asupra tractului digestiv. De asemenea, el **furnizează apă** și reface rezervele de săruri minerale. Este recomandat ca *prim* **aliment solid** după perioadele de post sau după curele cu lichide care sunt necesare în cazul diareii infecțioase. Se poate consuma până la un kilogram de fructe pe zi, dar să nu uităm că ele sunt disponibile numai primăvara.

• **Afecțiuni ale rinichilor:** Moșmonul japonez este un **diuretic** *eficient*, stimulând producerea de urină și facilitând eliminarea depunerilor de acid uric de către rinichi. Datorită conținutului lui scăzut de proteine și ridicat de minerale, moșmonul japonez este recomandat în următoarele cazuri: **gută**, exces de **acid uric**, **pietre la rinichi** (în special calculii din urați), dar și în caz de **insuficiență renală**.

• **Răceli obișnuite:** S-a demonstrat că una dintre substanțele pe care le conține moșmonul japonez, ***esterii triterpenici***, are un **efect antiviral** semnificativ, în special împotriva rinovirușilor care produc răcelile obișnuite.[13] Consumul de moșmon japonez în timpul primăverii pentru a preveni și a trata răceala este foarte recomandat. Din nefericire, moșmonul japonez nu are efecte antivirale asupra HIV, virusul care provoacă SIDA.

Preparare și utilizare

❶ **În stare proaspătă:** Cel mai bine este ca moșmonul japonez să fie consumat în stare proaspătă. Fructele trebuie să fie coapte. Dacă nu sunt coapte, sunt foarte acide.

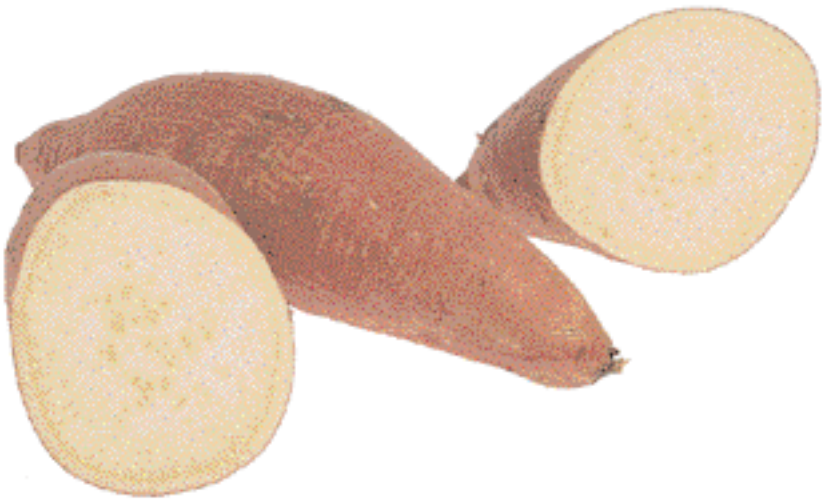
❷ **În compoturi și gemuri:** Chiar dacă nu este foarte eficace, este singura metodă de a consuma moșmonul japonez în extrasezon. Din nefericire, își pierde majoritatea proprietăților atunci când este preparat astfel.

❸ **Cura cu moșmon japonez:** Se face primăvara și constă din consumul a 1-2 kilograme de fructe pe zi, ca aliment principal, timp de 2-3 zile. Pot fi consumate împreună cu puțină pâine prăjită sau biscuiți.

Moșmonul japonez este benefic pentru diabetici.

Cartoful dulce

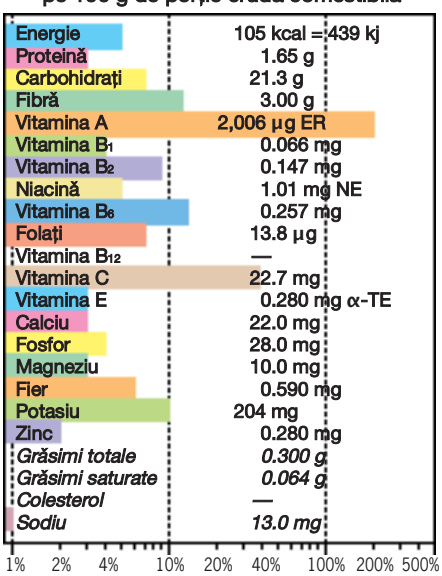
Dă senzația de sațietate



Engleză: *Sweet potato;* ***Franceză:*** *Batate [douce];* ***Spaniolă:*** *Batata, boniato, papa dulce.*

Descriere: *Tuberculul cartofului dulce, „Ipomoea batatas" Poir., o plantă erbacee perenă din familia botanică Convolvulaceae, cu vrejuri lungi care ating înălțimea de 30 cm-1 m.*

CARTOFUL DULCE
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: ***Carbohidrații*** *predomină* în compoziția cartofilor dulci, constituind aproximativ 21,3% din greutatea lor. Acești carbohidrați sunt prezenți sub forma ***amidonului*** și a ***zaharurilor*** (în principal ***zaharoză***) în diferite proporții, în funcție de soi. Cu cât conține mai multă zaharoză, cu atât cartoful este mai dulce.

Conținutul de ***grăsimi*** și de ***proteine*** este minim, mai mic decât cel al cartofului obișnuit. Însă este *foarte bogat* în ***betacaroten*** (provitamina A), în special soiurile mai galbene.

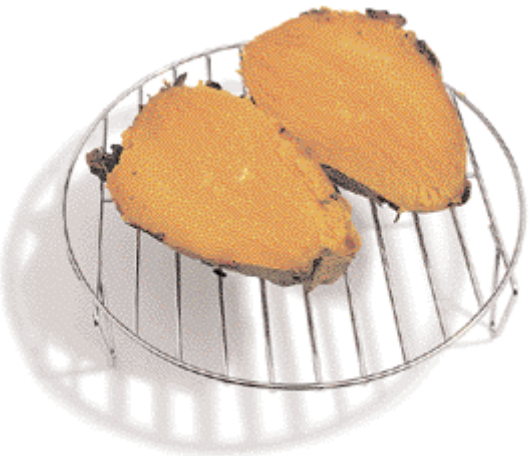
Cartoful dulce este destul de ușor de digerat, dar trebuie mestecat foarte bine pentru a-l amesteca cu salivă.

Cartoful dulce conține o cantitate apreciabilă de ***fibre*** de celuloză. Din acest motiv, este ușor de digerat și are un efect de calmare asupra pereților intestinali. Are trei aplicații dietoterapeutice:

• **Obezitate:** Deși pare paradoxal, consumul de cartofi dulci protejează împotriva obezității. Sunt într-adevăr un aliment bogat în amidon și furnizează foarte multe calorii (puțin mai multe decât cartofii obișnuiți), dar au o proprietate benefică în cazul obezității: dau **senzația de sațietate**.

Cartoful dulce ajută persoanele obeze să reducă aportul caloric dând o senzație de sațietate și reducând pofta de mâncare. Desigur, este necesar să se consume cartofi dulci în *cantități controlate* pentru a nu depăși aportul caloric zilnic recomandat.

De asemenea, cartofii dulci nu ar trebui să constituie baza alimentației, din cauza lipsei lor de grăsimi și proteine. Totuși, atunci când sunt combinați cu lapte, cu leguminoase și cu nuci și semințe oleaginoase, sunt nutritivi și consistenți.



Deși sunt bogați în amidon și prin urmare în calorii, cartofii dulci sunt unici prin faptul că dau senzația de sațietate, potolind astfel foamea.

Cu toate că 100 g de cartofi dulci furnizează numai 105 calorii, ei potolesc senzația de foame timp de mai multe ore.

Preparare și utilizare

❶ **Copți la cuptor:** Este cea mai obișnuită metodă de preparare a cartofilor dulci. De asemenea pot fi copți pe jăratic. Se pun la copt cu tot cu coajă.

❷ **Sub formă de piure cu lapte:** După ce sunt fierți sau copți, se amestecă bine cu lapte pentru a se forma un piure consistent. Întrucât sunt suficient de dulci, mai ales dacă au culoarea galbenă, nu este nevoie să adăugăm zahăr. Valoarea lor nutritivă poate fi ridicată prin adăugarea unui gălbenuș de ou.

❸ **În produse de cofetărie:** Cartofii dulci sunt folosiți la prepararea unor produse delicioase, precum gemurile și bomboanele.

• **Arterioscleroză** și tulburări circulatorii: Conținutul bogat de ***betacaroten*** (provitamina A) îi face foarte adecvați în caz de arterioscleroză.

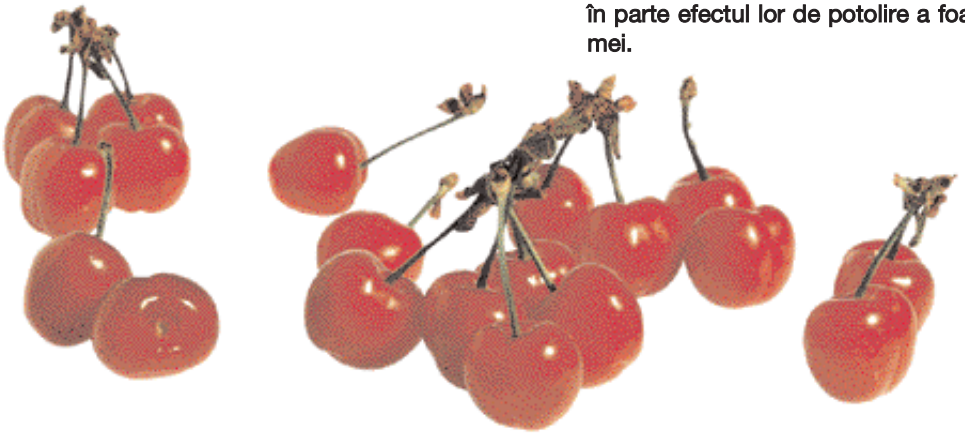
Cartofii dulci nu conțin ***grăsimi saturate*** și ***sodiu*** aproape deloc, aceștia fiind cei mai periculoși dușmani ai sistemului circulator. Consumul regulat de cartofi dulci este recomandat în următoarele cazuri: **arterioscleroză**, lipsa unei **circulații adecvate** a **sângelui**, **hipertensiune**.

• **Necesar crescut de energie:** Folosirea din abundență a cartofilor dulci este foarte benefică pentru persoanele care depun efort fizic intens, pentru **atleți** și pentru persoanele aflate în **convalescență** după boli debilitante.

Cireașa

Potolește foamea și purifică sângele

Cura cu cireșe, urmată una sau două zile pe săptămână, ajută la pierderea în greutate, purificând totodată sângele și curățind organismul. Faptul că cireșele trebuie mâncate încet explică în parte efectul lor de potolire a foamei.

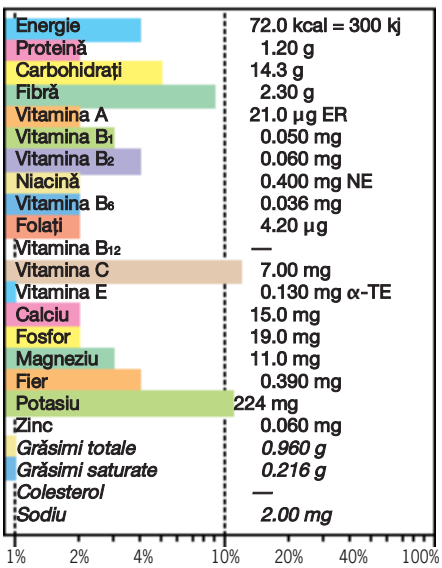


Specii înrudite: *Prunus cerasus* L. (vișina).

Engleză: *Cherry;* ***Franceză:*** *Cerise;* ***Spaniolă:*** *Cereza, guinda.*

Descriere: *Fructul cireșului („Prunus avium" L.), din familia botanică Rosaceae, care atinge o înălțime de 20 de metri. Fructul este o drupă de circa 2 cm în diametru, iar culoarea lui variază de la roșu deschis la roșu închis.*

CIREAȘA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: În mod tradițional, se consideră că cireșele sunt niște fructe dulci, plăcute la gust, dar cu o valoare nutritivă sau alimentară redusă ca importanță.

Totuși se știe că, deși nu sunt bogate în niciunul dintre nutrienți, le conțin pe toate în cantități mici (cu excepția vitaminei B_{12}). Din procentul de 14% de ***zaharuri***, cel mai important este ***fructoza***, fapt pentru care cireșele sunt potrivite pentru diabetici. ***Grăsimile*** și ***proteinele*** sunt prezente fiecare în proporție de circa 1%.

Cireșele conțin cantități mici din vitaminele A, B, C și E, dar și toate mineralele și oligoelementele: calciu, fosfor, magneziu,

fier, sodiu, ***potasiu*** (cel mai abundent), zinc, cupru și mangan.

Dar cireșele conțin și cantități mici de elemente fără valoare nutritivă:

✓ ***Acizi organici:*** malic, succinic și citric, care acționează ca **stimulatori** ai glandelor digestive și purificatori ai sângelui.

✓ ***Fibre vegetale solubile,*** care se formează în principiu din ***pectină***. O sută de grame de cireșe furnizează 10% din DZR (Doza Zilnică Recomandată) de fibră vegetală. Aceasta explică efectul lor ușor **laxativ** și **hipolipemiant** (de scădere a colesterolului).

✓ ***Flavonoizi,*** care le conferă proprietăți **diuretice**, **antioxidante** și **anticancerigene**.

✓ ***Acid salicilic,*** precursorul natural al aspirinei, acționează ca **antiinflamator** și **antireumatic**. Este prezent în cantități foarte mici, în jur de 2 mg la kilogramul de cireșe, dar suficient pentru a avea efect.

Cireșele sunt fructe gustoase, ușor de mâncat. Ele sunt deosebit de benefice în următoarele cazuri:

• **Obezitate:** Faptul că cireșele trebuie mâncate una câte una le face eficiente în caz de obezitate. O prăjitură care oferă 360 de calorii o mâncăm din câteva înghițituri. Pe de altă parte, pentru a obține același număr de calorii din cireșe avem nevoie de o jumătate de kilogram, iar pentru a le mânca putem avea nevoie și de 15 minute. Ele ne oferă o senzație de sațietate mai mare decât prăjitura, eliminând pofta de a mai mânca și altceva.

Efectul **diuretic** și **depurativ** al cireșelor, împreună cu lipsa *aproape completă* de ***sodiu*** și ***grăsimi***, ajută la **pierderea în greutate**.

• **Diabet:** Diabeticii tolerează foarte bine cantitățile controlate de cireșe, întrucât jumătate din ***zaharurile*** lor o constituie ***fructoza***. Ca în cazul tuturor curelor cu fructe, cura cu cireșe ❷ nu este recomandată diabeticilor, decât sub supravegherea specialistului.

• **Tratament depurativ ❷:** Un distins fitoterapeut francez, dr. *Valnet*, susține că una sau două zile de tratament cu cireșe sunt un excelent depurativ al organismului în general, pentru că facilitează eliminarea reziduurilor și toxinelor.

• **Afecțiuni cronice: Consumul din *abundență*** de cireșe, în special ca **tratament săptămânal ❷,** este recomandat în toate tipurile de afecțiuni cronice, precum artrită, gută, reumatism cronic, arterioscleroză, constipație cronică, autointoxicație cauzată de o alimentație necorespunzătoare, hepatopatie cronică, stop cardiac, convalescență după boli infecțioase și cancer.

Preparare și utilizare

❶ **În stare proaspătă:** Cireșele se consumă una câte una și se mestecă bine.

❷ **Cura cu cireșe:** Se mănâncă de două, trei ori pe zi câte o jumătate de kilogram de cireșe coapte, ca singur aliment. Persoanele care au un **stomac sensibil** pot **fierbe** cireșele înainte de a le servi. Pentru a obține un efect diuretic *mai puternic*, se pot bea câteva căni de ceai preparat prin **fierberea** a 50 g de **cozi de cireșe** într-un litru de apă timp de 5 minute.

❸ **Rețete culinare:** Cireșele sunt perfecte pentru rețetele de plăcintă cu fructe, pentru gemuri și compoturi.

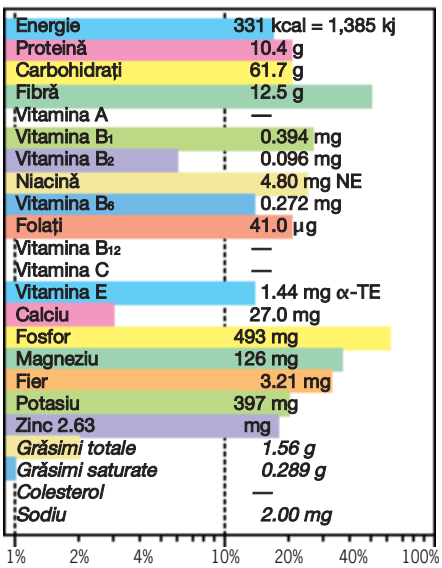
Grâul

Regele cerealelor

Engleză: *Wheat;* ***Franceză:*** *Blé;* ***Spaniolă:*** *Trigo.*

Descriere: *Fructul grâului („Triticum aestivum" L.), o plantă erbacee din familia botanică Gramineae. Este format din* ***pericarp*** *(tărâță),* ***endosperm*** *(nucleu) și* ***germene****.*

GRÂUL
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

ÎN FIECARE AN planeta Pământ produce circa 600 de milioane de tone metrice de grâu, care hrănesc miliarde de oameni. Nu există cereală mai răspândită ca grâul.

La aproape 4000 de ani după ce Iosif, fiul lui Iacov, i-a hrănit pe egipteni cu rezervele de cereale, grâul continuă să constituie la nivel mondial produsul care oferă cea mai multă hrană pentru tot mai mulți oameni. Grâul este esențial în alimentația populației din Europa, din aproape întreaga Americă, din mare parte a Africii și Asiei și din Australia.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Un bob de grâu, format din tărâță sau pericarp, endosperm și germene, este un **aliment *aproape* complet**, care conține toți nutrienții necesari organismului, cu următoarele excepții:

– Provitamina A (betacaroten),
– Vitamina C și
– Vitamina B_{12}, ca în cazul tuturor alimentelor de origine vegetală.

Ceilalți nutrienți intră cu toții în alcătuirea unui bob de grâu integral, inclusiv ***fibrele***. Toți sunt prezenți în **proporții *adecvate***, cu excepția ***grăsimilor*** și a ***calciului***, care se găsesc în cantități mici.

✓ **Carbohidrați:** Sunt nutrienții cei mai abundenți din grâu, în proporție de 61,7%. Majoritatea lor sunt sub formă de ***amidon***. Zaharurile sunt prezente în proporție mică (între 1% și 2%).

Cu cât amidonul este însoțit de *mai multe* ***fibre***, cu atât ***glucoza*** este eliberată mai *lent*. Din acest motiv, **grâul integral** și făina obținută din el sunt *mai bine* tolerate de **diabetici** decât făina albă lipsită de fibre, întrucât grâul integral nu determină variații bruște ale nivelului glucozei din sânge.

✓ **Proteine:** 90% din proteinele din grâu sunt reprezentate de ***gluteină*** și ***gliadină***, două proteine care, atunci când sunt izolate de celelalte componente ale grâului și când sunt amestecate cu apă, formează o masă spongioasă numită ***gluten***. În concluzie, glutenul reprezintă conținutul de proteină al endospermului, adică al corpului făinos (fără germene și tărâțe).

Datorită ***GLUTENULUI***, aluatul „crește", își mărește volumul cu dioxid de carbon în timpul fermentației. Pe măsură ce crește în volum, glutenul formează în aluat binecunoscutele „bule", din cauza elasticității lui.

Totuși glutenul prezintă două dezavantaje:

– Poate genera **intoleranță** la anumite persoane. Consecința este boala celiacă la copii și la adulți.

– Este o ***proteină incompletă***, întrucât, deși conține toți aminoacizii esențiali, proporția de ***lizină*** este *insuficientă* pentru a satisface nevoile organismului.

Calitatea proteinelor glutenului crește semnificativ atunci când grâul și derivații lui sunt combinați cu leguminoase sau cu produse lactate care furnizează o cantitate suplimentară de lizină.

Este interesant că ***proteina*** din **germenele de grâu**, care este diferită de gluten, conține și ea un surplus de ***lizină***. Aceasta compensează în parte deficiența glutenului. Compensarea este numai parțială deoarece germenele este foarte mic, reprezentând numai 2,5% din bobul de grâu. El conține puțină proteină, dar de o calitate excelentă. Grâul

Preparare și utilizare

❶ **Grâu integral:** Nimic (în afară de posibila contaminare cu pesticide) nu ne împiedică să consumăm grâul exact în starea lui inițială de după recoltare (acesta era un obicei în Antichitate, după cum se povestește în întâmplarea cu ucenicii lui Isus petrecută în Palestina[14]). Trebuie mestecat foarte bine, dar partea mai tare a învelișului trebuie aruncată. De asemenea, grâul poate fi copt la foc pentru a putea fi mestecat și digerat mai ușor.

❷ **Fulgi de grâu:** Se prepară prin fierberea și întinderea cu sucitorul a boabelor de **grâu integral**. Fulgii de grâu păstrează toate părțile componente ale bobului de grâu, iar pierderea nutrițională cauzată de prepararea la foc este mică. Pot fi consumați după ce se lasă la scurs sau pot fi adăugați în lapte sau în supa de legume. Fac parte din binecunoscutul amestec de fulgi de cereale servit la micul dejun, care poartă numele de müsli.

❸ **Făină:** Această pudră fină este obținută prin măcinarea boabelor de grâu. Făina din **grâu integral** conține *toate* părțile componente ale bobului de grâu, iar făina rafinată conține numai endospermul (vezi pag. 295). Din făină se prepară pâine și o mare varietate de produse de panificație.

❹ **Grâu încolțit:** Lăstarii de grâu încolțit sunt foarte fragezi și foarte sănătoși. Spre deosebire de bobul de grâu uscat, grâul încolțit conține ***provitamina A*** și ***vitamina C***.

❺ **Grâu bulgur:** Boabele sunt sfărâmate și uscate în cuptor. Își păstrează în mare măsură compoziția și au un timp de preparare mai scurt decât boabele de grâu integral. Grâul bulgur este un înlocuitor al orezului.

integral sau făina obținută din el furnizează mai multe proteine nutritive decât făina albă simplă.

✓ ***Grăsimi:*** Grâul conține circa 1,56% grăsimi, dintre care peste ***jumătate*** se găsesc în **germene** și în **tărâțe**. Sunt în special acizi grași polinesaturați, între care predomină acidul ***linoleic***.

✓ ***Fibre:*** Grâul integral conține 12,5% fibre, majoritatea fiind ***insolubile*** (lemnoase) și găsindu-se în special în **tărâțe**. Acestea îi conferă grâului un efect **laxativ** semnificativ.

✓ ***Vitamine:*** Grâul este o sursă bună de vitaminele ***B1, B2, B6, niacină, folați*** și vitamina ***E***. **Germenele** și tărâța sunt mai bogați în vitamine decât endospermul. Grâul nu conține vitaminele C, B_{12} și provitamina A.

✓ ***Minerale:*** Grâul furnizează cantități mari de fosfor, magneziu și potasiu, dar și oligoelemente, dintre care se evidențiază zincul, cuprul și manganul. Cel mai sărac mineral este ***calciul***.

Grâul integral și făina din grâu integral sunt alimentele de bază ale populației de pe întreg globul și (cu excepția cazurilor de intoleranță la gluten) pot fi consumate zilnic. Grâul integral este în mod special recomandat în următoarele cazuri:

• **Nevoi nutritive crescute:** În perioadele de creștere rapidă (copilărie și adolescență), pentru atleți, femei însărcinate, mămici care alăptează, persoane aflate în convalescență după o boală care le-a slăbit organismul etc. Grâul este o sursă excelentă de energie (331 kcal/100 g). Datorită conținutului bogat de vitamine din complexul B, glucoza eliberată de amidonul din grâu este foarte ușor metabolizată.

• **Tulburări digestive:** Grâul este digerat foarte ușor, necesitând un efort minim din partea aparatului digestiv pentru a furniza o mare varietate de nutrienți.

Trebuie menționate în mod deosebit efectul laxativ al grâului și efectul lui de reglare a tranzitului intestinal. Toți cei care suferă de constipație ar trebui să mănânce în fiecare zi grâu integral, într-o formă sau alta. Consumul regulat de grâu integral previne diverticuloza intestinală, hemoroizii, cancerul de colon, precum și eczema și durerile de cap cauzate de autointoxicație, survenită ca urmare a constipației cronice.

• **Afecțiuni cronice:** Consumul regulat de grâu integral sau de făină din grâu integral previne așa-numitele *boli ale civilizației*, care sunt declanșate în multe cazuri de excesul de produse rafinate: arterioscleroza, diabetul, reumatismul și chiar cancerul.[15]

De ce este folosită mai mult făina albă decât făina integrală?

Dacă există atât de multe dovezi că făina integrală este mai hrănitoare și mai sănătoasă, de ce făina albă este folosită atât de mult în alimentația omului?

- ***Cererile populației:*** *Făina albă a fost dintotdeauna mai prețuită decât făina intermediară sau integrală.*
- ***Făina albă este mai ușor de păstrat:*** *Făina integrală poate fi păstrată numai câteva săptămâni, deoarece devine râncedă.*
- ***Prezența factorilor antinutritivi*** *din tărâțe (de exemplu fitații), care teoretic pot interfera cu absorbția în intestin a fierului și zincului. Din acest motiv, unii specialiști au diminuat importanța cerealelor integrale din punct de vedere nutrițional. Totuși nu există motive de îngrijorare în această privință.*

Structura anatomică a bobului de grâu

Trei părți componente distincte, cu proprietăți nutritive care se completează reciproc.

Bobul de grâu a fost supranumit **„oul integral”** fiindcă cele trei părți componente ale lui (**tărâța, endospermul** și **germenele**) formează o unitate nutritivă echilibrată.

Din acest motiv, cineva a spus cu referire la grâu: „Ceea ce Dumnezeu a unit, nimeni să nu despartă.”

Tărâța, sau pericarpul

(vezi pag. 297)

(14,5% din bobul de grâu)

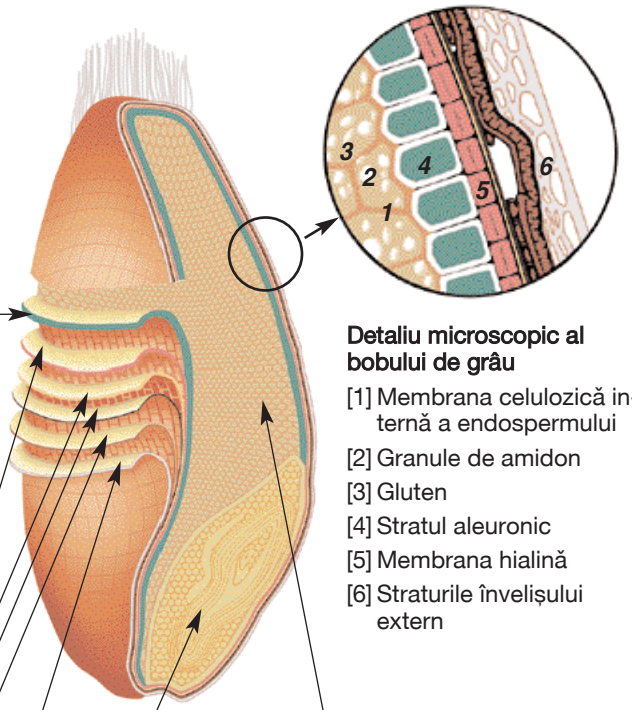
Este partea exterioară a bobului care rămâne după îndepărtarea paiului sau a tecii. Este formată din șase straturi, toate fiind foarte bogate în ***celuloză***.

Stratul aleuronic [4]
Celulele din acest strat sunt foarte bogate în ***proteine, grăsimi, vitamine*** și ***minerale***. Totuși, din cauza pereților groși de celuloză, nutrienții aceștia sunt prinși în interiorul stratului și nu sunt eliberați decât atunci când acesta este **măcinat** fin.

Membrana hialină [5]
Acest strat, împreună cu stratul aleuronic, formează 62% din greutatea învelișului.

Stratul tubular
Stratul transversal
Stratul longitudinal
Aceste trei straturi sunt foarte subțiri și, împreună, formează 11% din greutatea învelișului. Sunt alcătuite în special din celuloză.

Epiderma
Reprezintă 27% din greutatea învelișului. Prezența ***ligninei***, împreună cu cea a ***celulozei***, îi conferă consistența lemnoasă specifică.



Detaliu microscopic al bobului de grâu

[1] Membrana celulozică internă a endospermului
[2] Granule de amidon
[3] Gluten
[4] Stratul aleuronic
[5] Membrana hialină
[6] Straturile învelișului extern

Germenele

(vezi pag. 296)

(2,5% din bobul de grâu)

Acesta este **embrionul** bobului de grâu, de unde va ieși noua plantă. Germenele conține *trei sferturi* din toată cantitatea de ***vitamina E*** și de ***vitamine din complexul B*** din bobul de grâu.

Endospermul, sau nucleul

(83% din bobul de grâu)

Făina albă din endosperm conține o *cantitate considerabilă* de ***proteine*** (**gluten**), doar că ele sunt incomplete. ***Calitatea*** lor *crește* atunci când sunt ***combinate*** cu proteine bogate în lizină, precum cele din compoziția:

- **germenului de grâu**, exact așa cum se găsește natural în produsele din cereale integrale;
- **laptelui** și produselor lactate;
- **leguminoaselor**.

Germenele de grâu

Un adevărat tezaur de vitamine şi proprietăţi vindecătoare

Germenele este partea bobului de grâu cea mai bogată în nutrienţi şi în substanţe active, precum:

- ***Proteine*** (23,2%), *mai complete* decât cele din glutenul din endosperm, întrucât ele nu sunt deficiente în lizină.
- ***Acizi graşi esenţiali*** (9,72%), de exemplu: acidul linoleic şi acidul alfa-linolenic (omega-3).
- ***Vitaminele*** B_1, B_2, B_6, niacină şi folaţi.
- ***Vitamina E,*** un antioxidant puternic.
- ***Minerale,*** în special fosfor, magneziu, fier şi oligoelemente.
- ***Enzime,*** ca de exemplu superoxid dismutaza.
- ***Octacosanol:*** Această substanţă se găseşte în germenele de grâu şi în uleiul din el, iar în proporţii mai mici în alte uleiuri obţinute din seminţe. Formula chimică este $C_{28}H_{58}O$. S-a demonstrat că aceasta creşte în mod natural rezistenţa organismului la oboseală şi performanţa atleţilor.[16]

Fiecare sută de grame de germeni (aproximativ 10 linguri) acoperă DZR (Doza Zilnică Recomandată) de vitamina B_1, folaţi, vitamina E, fosfor şi mangan. **Doza** *normală* este între ***două*** şi ***patru linguri*** luate la micul dejun. Întrebuinţarea germenilor de grâu este în mod special recomandată în următoarele cazuri:

- **Tulburări ale sistemului nervos**, care necesită un supliment de vitamine din complexul B: astenie (surmenaj), depresie, stres, stare de nervozitate etc.
- **Sterilitate** masculină şi feminină datorată afectării gonadelor, întrucât ***vitamina E*** favorizează producerea de spermă şi ovulaţia.
- **Hiperlipidemie** (creşterea nivelului de grăsimi din sânge), în special cea de tipul IIa şi IIb.
- **Cancer, boli cardiace** (infarct miocardic şi angină): datorită efectului **antioxidant**, ea stopează procesele degenerative celulare, îmbătrânirea şi arterioscleroza.
- **Diabet:** Efectul antidiabetic este pus pe seama acţiunii combinate a vitaminelor din complexul B şi vitaminei E, pe care germenii de grâu le conţin din abundenţă.
- Ori de câte ori există o **nevoie nutritivă crescută:** atleţi, studenţi supuşi stresului intens, femei însărcinate şi cele care alăptează.

Germenele de grâu şi uleiul din el îmbunătăţesc condiţia fizică şi rezistenţa la oboseală.

Tărâța de grâu

Acțiunea ei poate fi comparată cu cea a unui burete sau cu a unei mături care curăță intestinul

Compoziție

Tărâța de grâu conține din abundență proteine, grăsimi, vitamine și minerale. Oamenii însă beneficiază prea puțin de pe urma acestora fiindcă ele sunt închise sub un strat de celuloză nedigerabil. Totuși *interesul* față de tărâță nu este legat în primul rând de ceea ce oferă ea, cât de conținutul ***bogat*** de ***fibre***, care atinge 42,8%.

Fibra de tărâță este alcătuită din ***celuloză***, ***hemiceluloză*** și ***lignină*** (care îi dau o consistență dură, lemnoasă).

Acțiune fiziologică

Tărâța îndeplinește trei roluri principale în intestin:

- Absoarbe apa, *crescând* **volumul** și **greutatea** materiilor fecale. Fiecare **gram** de tărâță crește greutatea materiilor fecale cu ***2-3 grame***.
- *Mărește* **viteza** mișcării materiilor fecale prin intestin.
- *Adsoarbe* (reține și elimină prin materiile fecale) **substanțele iritante și toxice**, **colesterolul**, **sărurile biliare** și **substanțele cancerigene** din intestin.

Beneficiile tărâței

- ***Compensează*** **lipsa fibrelor** din dieta bazată pe alimente rafinate, deși consumul de cereale integrale este preferabil consumului de produse rafinate la care se adaugă tărâța pentru a compensa lipsa fibrelor.
- ***Previne*** **constipația**:[18] Este necesar consumul a 20-30 g de tărâțe pe zi timp de cel puțin o săptămână pentru a obține efectul dorit.
- Reduce nivelul colesterolului, deși tărâța de ovăz este mult mai eficientă.
- Reduce riscul de diverticuloză, de cancer de colon, de boli coronariene și de cancer de sân.[19]

Dezavantajele tărâței

- **Iritație intestinală:** Tărâța poate irita mucoasa intestinală din cauza durității ligninei pe care o conține. Întrebuințarea ei este descurajată în caz de colită și de intestin iritabil[19] (vezi pag. 199, 200).
- **Conținutul de fitați:** Fitații formează compuși insolubili de fier, zinc și calciu, care împiedică absorbția acestor minerale în intestin.
  - Totuși, dacă boabele de grâu sunt fierte, puse la încolțit sau folosite în aluat de pâine, în produse de panificație etc., fitații nu au efecte negative asupra absorbției fierului, zincului sau calciului.[20]
- **Poluarea**: Tărâța bobului de grâu este în contact cu exteriorul și poate fi contaminată cu:
  - pesticide,
  - metale grele.

Utilizarea corectă a tărâței

- ***Preferabil*** **este** ca tărâța să fie consumată în **starea ei naturală**, adică împreună cu restul nucleului, ca parte a făinii integrale sau a derivatelor ei.
- În cazul în care se consumă *doar* tărâța, este important ***să nu se depășească 30 g pe zi.*** Dacă e posibil, ea trebuie să provină din culturi biologice.

Este de preferat să se consume pâine și cereale integrale, în care tărâța să fie încorporată, și nu tărâță simplă. În acest caz, nu trebuie să se depășească 30 g (două linguri) pe zi.

15

Alimente pentru aparatul locomotor

BOLI	PAGINA
Artrita reumatoidă	302
Crampele musculare	303
Osteoporoza	300
Osteoartrita	301
Rahitismul și osteomalacia	303
Sindromul de tunel carpian	303

ALIMENTE	PAGINA
Castana comestibilă	308
Napul	306
Nuca de cocos	310
Prazul	304

ALIMENTAȚIA are un rol hotărâtor asupra sănătății aparatului locomotor. Acesta include oasele și structurile dispuse în jurul lor, care fac posibilă mișcarea organismului, mai exact mușchii, articulațiile, tendoanele și fasciile, sau aponevrozele.

Alimentele *pot* ***contribui*** la sănătatea aparatului locomotor în următoarele moduri:

- Prin ***furnizarea de carbohidrați, vitamine*** și ***minerale*** necesare pentru menținerea **tonusului** și forței musculare corespunzătoare.
- Prin ***prevenirea*** depunerii de **acid uric** în articulații, evitând astfel inflamarea și deteriorarea lor (vezi pag. 275).
- Prin ***ameliorarea*** **artritei** sau a inflamației articulațiilor (vezi pag. 302).
- Prin ***prevenirea*** **osteoporozei**, ele furnizând ***calciu, fosfor*** și ***magneziu*** necesare pentru menținerea mineralizării adecvate a scheletului (vezi pag. 300).

OSTEOPOROZA

Definiție

Reprezintă ***scăderea masei*** osoase și a ***densității*** osului până acolo încât se poate ajunge la deformarea sau fracturarea *oaselor*. De fapt, pierderea masei osoase este un proces natural care începe în jurul vârstei de 40 sau 50 de ani. Totuși se consideră că este vorba de osteoporoză numai atunci când se atinge un nivel patologic.

Prevenire

Câțiva factori pot contribui la prevenirea sau stoparea acestei pierderi a masei osoase, *reducând* astfel **riscul** apariției osteoporozei:

- Aportul ***suficient*** de **calciu** în timpul copilăriei, când **se dezvoltă** scheletul. Copiii și adolescenții cu un aport insuficient de calciu riscă să sufere de osteoporoză la maturitate. Totodată, adulților le trebuie zilnic o anumită cantitate de calciu întrucât osul se formează și este distrus continuu pe parcursul vieții. DZR (Doza Zilnică Recomandată) de calciu pentru adulți este între 500 și 800 mg, cu scopul de a înlocui pierderile acestui mineral și formarea de țesut osos nou.
- ***Reducerea*** **eliminării de calciu**: ***Proteinele*** și **sarea** în *exces*, dar și **cafeina**, *intensifică* **pierderea** de calciu prin **urină**. În plus, alimentația bazată pe carne, pește și crustacee **acidifică** sângele. Organismul încearcă să compenseze această aciditate în exces prin eliberarea de minerale alcalinizante, precum calciul din oase. Astfel, oasele pierd calciul și este favorizată osteoporoza. Fructele și legumele sunt **alcalinizante** și, deși conțin puțin calciu, ele stopează pierderea acestui mineral prin urină.

  Diminuarea producerii de hormoni, care însoțește menopauza, încurajează și ea pierderea de calciu. Acest fenomen este mai accentuat la unele femei. **Soia** și derivatele ei conțin *fitoestrogeni* (hormoni vegetali), care pot compensa parțial această scădere a activității ovarelor, reducând riscul apariției osteoporozei.
- **Expunerea suficientă la soare:** Lumina soarelui este necesară pentru sinteza vitaminei D în piele. Vitamina aceasta este esențială pentru transferul calciului din intestin în fluxul sangvin. Persoanele cu tenul deschis produc suficientă vitamina D în urma unei expuneri la soare de 5-10 minute pe zi. Persoanele cu tenul închis trebuie să stea la soare de două ori mai mult.
- **Exerciții fizic suficient:** Persoanele cu un stil de viață sedentar pierd mai multă masă osoasă decât acumulează. Exercițiul fizic stopează pierderea masei osoase și ajută la prevenirea osteoporozei.

Alimentația *corespunzătoare* constituie factorul ***cel mai important*** în prevenirea osteoporozei, dar nu numai în timpul maturității, ci și în prima și a doua copilărie. Cu cât este acumulată mai multă masă osoasă în timpul dezvoltării, cu atât va fi mai mare rezerva de calciu la vârsta adultă și cu atât mai târziu se va instala osteoporoza.

Creșteți consumul

- **CALCIU**
- **SOIA**
- **MIGDALE**
- **TOFU**
- **VARZĂ**
- **VARZĂ DE BRUXELLES**
- **MELASĂ**
- **NUCĂ DE COCOS**
- **LUCERNĂ**
- **PORTOCALĂ**
- **LEGUME VERZI FRUNZOASE**
- **NAPI**
- **VITAMINA D**
- **SUPLIMENTE CU VITAMINE**
- **SEMINȚE DE SUSAN**

Reduceți sau eliminați

- **CARNE**
- **PEȘTE**
- **BRÂNZĂ MATURATĂ**
- **SARE**
- **GRĂSIME TOTALĂ**
- **ZAHĂR ALB**
- **CIOCOLATĂ**
- **BĂUTURI EXCITANTE**
- **BĂUTURI ALCOOLICE**
- **BĂUTURI RĂCORITOARE**
- **FOSFOR**
- **TĂRÂȚE DE GRÂU**

Lapte

Laptele este o sursă foarte bună de calciu (circa 120 mg/100 g). Biodisponibilitatea (cantitatea absorbită) a acestui calciu este destul de ridicată (20% până la 40%) întrucât lactoza (zahărul din lapte) și vitamina D facilitează absorbția lui. Deși laptele și produsele lactate nu sunt singurele surse de calciu, consumul lor în timpul copilăriei și adolescenței ajută la prevenirea apariției osteoporozei la maturitate.[1]

În schimb, s-a dovedit că laptele sau produsele lactate consumate de adulți nu contribuie la prevenirea osteoporozei.

De aceea, în ciuda faptului că au un conținut bogat în calciu, laptele și produsele lactate nu sunt suficiente și nici necesare pentru a avea oase sănătoase.

OSTEOARTRITA

Definiție

Osteoartrita este o afecțiune caracterizată de o ***deteriorare dureroasă și progresivă*** a cartilajului ***articular*** (din încheieturi). Mai este cunoscută și ca afecțiune degenerativă a articulațiilor. Suprasolicitarea încheieturilor cu greutate ori muncă excesivă reprezintă unul dintre factorii cauzatori ai acestei boli, care afectează în mod deosebit **coapsele** și **genunchii**.

Alimentația

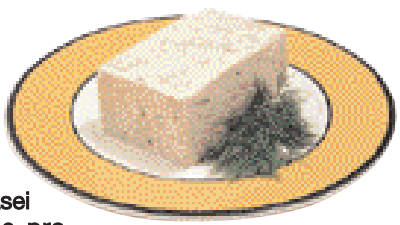
Obiectivul principal al tratamentului alimentar în caz de osteoartrită este **pierderea în greutate**. Consumul unor cantități adecvate de ***minerale***, care întăresc oasele, și ***sulf***, care este necesar pentru menținerea cartilajului, contribuie și la prevenirea sau stoparea dezvoltării osteoartritei.

Creșteți consumul

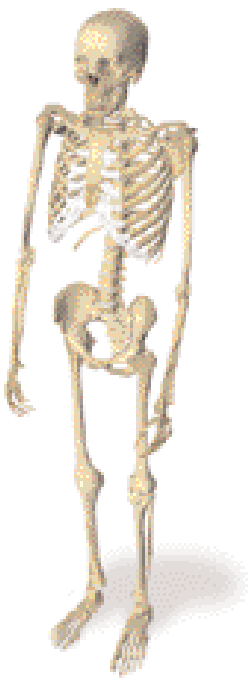
- **CALCIU**
- **LEGUMINOASE**
- **CEREALE INTEGRALE**
- **MELASĂ**
- **LUCERNĂ**
- **NUCĂ DE COCOS**

Lucernă fragedă

Evitarea obezității este prima regulă în tratarea artritei.



S-a dovedit că soia este eficientă în stoparea pierderii masei osoase care se produce după menopauză. Această pierdere este o consecință a scăderii activității hormonale a ovarelor. Soia și derivatele acesteia, în special tofu, furnizează hormoni de origine vegetală (fitoestrogeni, ca de exemplu izoflavonele) care iau locul hormonilor produși de ovare și stimulează mineralizarea scheletului.[2] De asemenea soia furnizează calciu.



Diferite studii relevă că femeile care consumă foarte multă carne prezintă un risc mai mare de fractură de șold sau de antebraț[4].
Interesant este că tocmai în țările bogate, unde se consumă multă carne, incidența fracturilor cauzate de osteoporoză este cea mai ridicată.
Alimentația ovo-lacto-vegetariană este mijlocul cel mai eficient de prevenire a osteoporozei.

ARTRITA REUMATOIDĂ

Definiție

Este o **inflamație a încheieturilor** datorată unei cauze necunoscute. Se întâlnește cel mai frecvent la femeile de vârstă mijlocie. Afectează articulațiile mâinilor și ale picioarelor și produce inflamație, durere, incapacitate funcțională și deformare a încheieturilor.

Alimentația

Persoanele care suferă de artrită reumatoidă tind să sufere și de anemie, de ulcer gastric, de pierdere de proteine și, într-o anumită măsură, de malnutriție. Din această cauză și pentru că anumite alimente agravează boala, alimentația adecvată este importantă. Iată consecințele posibile ale celor trei tipuri de **alimentație**:

- **Alimentația omnivoră**, bazată pe carne și pe produse din carne: agravează boala și inflamarea articulațiilor.
- **Alimentația ovo-lacto-vegetariană:** Aduce **îmbunătățiri** într-o anumită măsură atunci când *înlocuiește* alimentația omnivoră. Iaurtul este produsul lactat cel mai bine tolerat.
- **Alimentația strict vegetariană** (vegană): Are **cele mai bune rezultate**, în special dacă se pune accent pe fructe și legume proaspete.

Pacienții care suferă de artrită reumatoidă prezintă un titru crescut de anticorpi la două tipuri de bacterii intestinale: *Escherichia coli* și *Proteus mirabilis*. Ambele tipuri de bacterii proliferează în cazul alimentației omnivore, multiplicarea lor scăzând în cazul alimentației vegetariene sau în cazul consumului de iaurt „probiotic”.[5, 6] Așa se explică motivul pentru care artrita reumatoidă se ameliorează printr-o alimentație vegetariană.

Creșteți consumul

- **FRUCTE**
- **LEGUMINOASE**
- **SOIA**
- **LEGUME**
- **NUCI**
- **CEREALE INTEGRALE**
- **GERMENI DE GRÂU**
- **VARZĂ MURATĂ**
- **ULEI DE PEȘTE**
- **ULEIURI**
- **NUCĂ**
- **IAURT**
- **CARNE**

Reduceți sau eliminați

- **CARNE DE PORC**
- **BĂUTURI ALCOOLICE**
- **LAPTE**
- **OUĂ**
- **ADITIVI**

Broccoli

Alimentația bazată pe fructe și legume proaspete oferă o ameliorare substanțială în artrita reumatoidă, reducând inflamația, durerea și deformarea încheieturilor.

Numeroase experimente demonstrează că alimentația vegetariană reduce inflamația în cazul artritei reumatoide, în timp ce alimentația omnivoră o agravează.[7, 8, 9] Una dintre cauze este nivelul ridicat de acid arahidonic din carne, un acid gras pe care corpul îl folosește pentru a produce eicosanoizi. Aceste substanțe declanșează procesul inflamator.[10]

RAHITISMUL ŞI OSTEOMALACIA

Definiţie

Ambele afecţiuni constau în scăderea densităţii oaselor şi **deformarea** acestora din cauza mineralizării insuficiente şi în special din cauza lipsei calciului. Mineralele acestea sunt cele care le conferă oaselor duritatea specifică.

Rahitismul este asociat cu ***copilăria***, în timp ce **osteomalacia** este întâlnită la ***adulţi***.

În cazul osteoporozei, există o pierdere a masei osoase, iar oasele devin poroase şi mai puţin dense, fiind expuse riscului de fracturare. În cazul rahitismului şi al osteomalaciei, există suficientă masă osoasă, cunoscută şi sub numele de matrice osoasă, formată din proteine, dar matricea aceasta nu are suficiente minerale.

Cauze

Cea mai comună cauză a ambelor afecţiuni este ***deficienţa de vitamina D*** datorată lipsei de expunere la soare sau aportului alimentar insuficient.

Alimentaţia

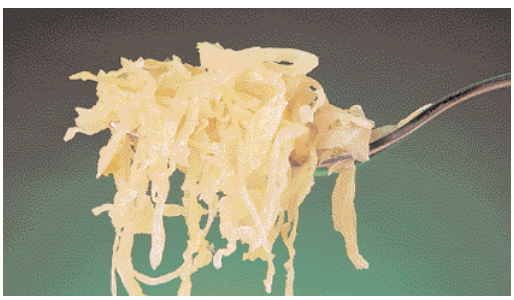
În ambele cazuri, pe lângă vitamina D şi calciu, celelalte minerale (fosfor şi magneziu) şi oligoelemente (cum ar fi: borul şi fluorul) sunt necesare pentru mineralizarea oaselor.

Creşteţi consumul

- VITAMINA D
- CALCIU
- VARZĂ
- PORTOCALĂ
- LUCERNĂ
- MELASĂ
- MIGDALĂ
- NUCĂ DE COCOS

Reduceţi sau eliminaţi

- TĂRÂŢĂ DE GRÂU
- SPANAC



Toate varietăţile de varză, inclusiv conopida şi broccoli, furnizează calciu uşor de absorbit. De asemenea, şi varza murată furnizează calciu.

SINDROMUL DE TUNEL CARPIAN

Cauze

Această afecţiune este determinată de compresia nervului median care trece prin tunelul carpian al încheieturii mâinii. Este cauzată de prinderea nervului median la încheietură, în tunelul carpian.

Simptome

Este caracterizată de parestezie nocturnă la nivelul mâinii (senzaţie de furnicături şi durere) şi uneori de pierderea sensibilităţii tactile şi a îndemânării.

Tratament

Această afecţiune necesită adeseori intervenţia chirurgicală pentru eliberarea nervului. Cu toate acestea, există câteva alimente care o pot ameliora.

Creşteţi consumul

- VITAMINA B_6
- TĂRÂŢĂ DE GRÂU

Reduceţi sau eliminaţi

- BĂUTURI ALCOOLICE
- BĂUTURI EXCITANTE (CAFEA, CEAI VERDE, CEAI NEGRU, CEAI MATÉ)

CRAMPELE MUSCULARE

Definiţie

Aceste ***contracţii musculare*** *involuntare şi dureroase se produc adeseori pe timpul nopţii la nivelul muşchilor de la picioare.*

Cauze

Anumiţi factori ***favorizează*** crampele: **deshidratarea**, *pierderea* de **minerale** din cauza diareii, vărsăturilor, poliuriei (urinării frecvente) sau transpiraţiei, **exerciţiul fizic** *intens* şi *tulburările* **circulaţiei venoase** la nivelul picioarelor, tulburări asociate cu venele varicoase.

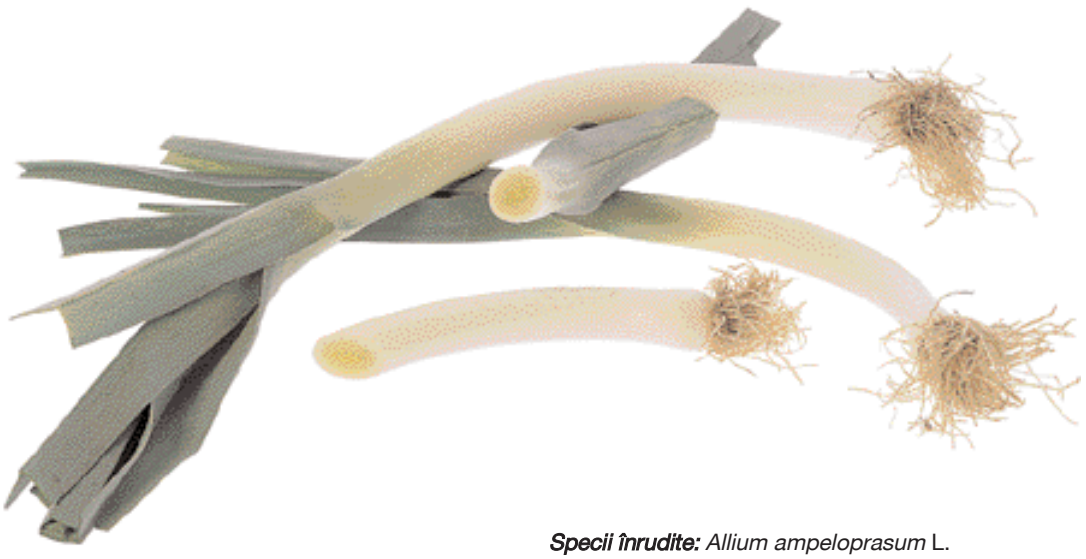
Creşteţi consumul

- BĂUTURI IZOTONICE
- SUPĂ DEPURATIVĂ
- APĂ
- MAGNEZIU
- POTASIU
- VITAMINA B
- FRUCTE

O cană de supă depurativă servită înainte de culcare previne crampele musculare. Ingredientele principale ale acestei supe sunt ceapa şi frunzele de ţelină.

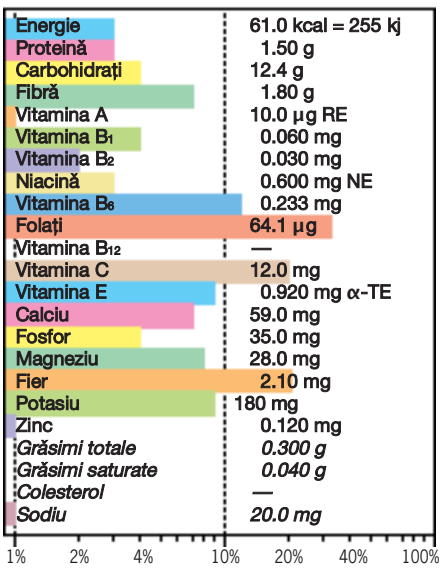
Prazul

Elimină acidul uric



Specii înrudite: *Allium ampeloprasum* L.
Sinonim: *Sparanghelul-săracului.*
Engleză: *Leek;* ***Franceză:*** *Poireau;* ***Spaniolă:*** *Puerro, ajo puerro.*
Descriere: *Tulpini de praz („Allium porrum" L.), o plantă erbacee din familia botanică Liliaceae.*

PRAZUL
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

PRAZUL ESTE DIFERIT de ceapă prin faptul că nu are bulb și are tulpina mai lungă. Prazul, ceapa și usturoiul fac parte din aceeași familie botanică și au multe proprietăți comune.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Compoziția prazului este similară cu cea a cepei (vezi pag. 142), doar că el conține mai mulți carbohidrați (12,4%), mai mult acid folic (64,1 µg/100 g) și mai multe minerale. Dintre acestea, cele mai importante sunt calciul (59 mg/100 g), magneziul (28 mg/100 g) și fierul (2,1 mg/100 g). O jumătate de kilogram de praz furnizează cele 10 mg de fier de care are nevoie zilnic un adult și o treime din necesarul de calciu. Conținutul de vitamine este neglijabil.

Prazul, căpşunile, zmeura şi merele sunt foarte potrivite pentru eliminarea acidului uric din sânge, prevenind astfel crizele de gută.

De asemenea, prazul conține un ulei esențial similar cu cel din ceapă, doar că este prezent într-o concentrație mai scăzută. Prazul este indicat în următoarele afecțiuni:

Preparare şi utilizare

❶ **Crud:** Când este proaspăt şi fraged, prazul poate fi consumat crud în salate, la fel ca ceapa.

❷ **Fiert sau gătit la aburi:** Preparat cu ulei şi lămâie sau maioneză, este o mâncare delicioasă.

❸ **Gătit:** Ca parte a unor variate feluri de mâncare. Prazul se combină foarte bine cu cartofii şi ouăle.

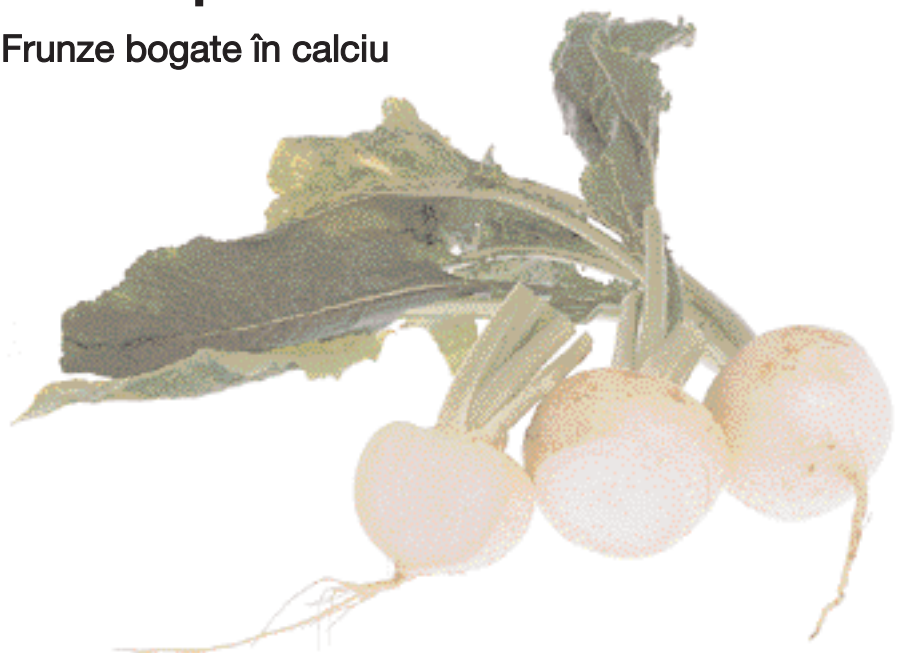
• **Artrită urică:** Organismul produce zilnic acid uric ca reziduu al metabolismului proteinelor şi îl elimină prin urină. Când este produs în exces, acidul uric se depune de regulă la nivelul încheieturilor, producând inflamație şi durere (artrită). Efectul alcalinizant şi diuretic al prazului duce la intensificarea eliminării prin urină a acidului uric. Este deosebit de benefic în special pentru cei care suferă de artrită, gută şi afecțuni renale.

• **Bronşită şi sinuzită,** datorită efectului lui mucolitic (de fluidizare a mucusului) şi proprietăților antiseptice ale esenței pe care o conține.

• **Constipație,** datorită efectului laxativ al fibrelor lui. Prazul poate produce flatulență intestinală.

Napul

Frunze bogate în calciu



NAPUL
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă

Energie	27.0 kcal = 114 kj
Proteină	0.900 g
Carbohidrați	4.43 g
Fibră	1.80 g
Vitamina A	—
Vitamina B_1	0.040 mg
Vitamina B_2	0.030 mg
Niacină	0.550 mg NE
Vitamina B_6	0.090 mg
Folați	14.5 µg
Vitamina B_{12}	—
Vitamina C	21.0 mg
Vitamina E	0.030 mg α-TE
Calciu	30.0 mg
Fosfor	27.0 mg
Magneziu	11.0 mg
Fier	0.300 mg
Potasiu	191 mg
Zinc	0.270 mg
Grăsimi totale	*0.100 g*
Grăsimi saturate	*0.011 g*
Colesterol	—
Sodiu	*67.0 mg*

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%

Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

Engleză: *Turnip;* ***Franceză:*** *Navet, chou-rave;* ***Spaniolă:*** *Nabo, colinabo.*

Descriere: *Rădăcinile și frunzele napului ('Brassica rapa' L.), din familia botanică Cruciferae. Deoarece este o rădăcină tuberculară (umflată), și nu un tubercul, napul nu are lăstari sau ochi, așa cum are cartoful. Napii pot fi sferici, cilindrici sau conici. Culoarea lor exterioară este albă sau roșiatică; în interior sunt întotdeauna albi sau gălbui.*

POPOARELE din Europa Centrală îi datorează mult umilului nap. Deși în prezent leguma aceasta este destul de neglijată din punct de vedere culinar și nutrițional, rădăcinile de nap au fost folosite în alimentația oamenilor și a animalelor domestice încă din Antichitate.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Napul conține considerabil mai multă apă decât cartoful (92%, față de 79%). Acest fapt diminuează

capacitatea lui de a produce energie: carbohidrați, 4,43%; proteine, 0,9%; grăsimi, 0,1%.

Conține cantități mici de ***vitamine din complexul B*** (B_1, B_2, B_6, niacină și folați). De asemenea, conține o cantitate considerabilă de ***vitamina C*** (100 g de napi furnizează 21 mg din această vitamină, peste o treime din necesarul zilnic pentru un bărbat adult). Napii nu conțin provitamina A (betacaroten), vitaminele E și B_{12}.

Cel mai abundent ***mineral*** din nap este potasiul (191 mg/100 g), urmat de sodiu (67 mg/100 g). De asemenea, conține cantități mici de calciu, fosfor și fier, precum și oligoelemente. Cantitatea de ***fibre*** pe care o conține este destul de ridicată (1,8%).

În ansamblu, napul furnizează puțină energie (27 kcal/100 g), o cantitate considerabilă de fibre și nu conține aproape deloc grăsimi. Datorită componentelor lui fără valoare nutritivă (chiar dacă încă nu sunt înțelese pe deplin), similare cu cele ale verzei (vezi pag. 182), napul este **alcalinizant**, **diuretic** și **are efect depurativ**.

Are următoarele indicații terapeutice:

• **Gută** (artrită urică): Consumul de napi facilitează eliminarea prin urină a **acidului uric**, o substanță produsă în mod normal atunci când organismul metabolizează proteinele. Când există în exces în organism, substanța aceasta produce o stare toxică (gută), în care cristalele de acid uric se depozitează în special la nivelul încheieturilor, ducând la apariția inflamației și a durerii reumatice.

Consumul de napi „curăță" sângele de acid uric și de alte reziduuri metabolice. În acest fel, napii le oferă o ameliorare celor care suferă de gută sau de dureri **reumatice** cauzate de acidul uric.

• **Obezitate:** Napii dau o senzație considerabilă de sațietate, deși conțin puține calorii (27 kcal/100 g). Sunt alimente hrănitoare, eficiente în dietele de slăbit, ușor digerabile și lipsite de grăsimi.

Preparare și utilizare

❶ **Rădăcina:** Este consumată împreună cu mâncăruri din orez și leguminoase. Orezul cu fasole și napi este un fel de mâncare special, consumat în zona Valenciei, în estul Spaniei.

❷ **Frunzele proaspete, verzi:** Pot fi consumate în salată sau gătite la fel ca spanacul.

Frunzele de nap

Dintre toate legumele verzi frunzoase, frunzele de nap conțin cel mai mult calciu și sunt mult mai nutritive decât napul în sine.

În general, frunzele de nap au fost aruncate sau date la animale. Astăzi se știe că ele sunt mult mai nutritive decât napul în sine. Mulți învață să se bucure de gustul plăcut și de bogăția de vitamine și minerale ale acestei legume frunzoase.

Se pot consuma crude în salate (când sunt proaspete) sau gătite la fel ca spanacul.

Frunzele de nap furnizează aproape de două ori mai multe proteine și fibră decât rădăcina, dar mai puțini carbohidrați. Totuși particularitatea lor nutritivă cea mai importantă este *concentrația* de ***vitamine*** și ***minerale***, care o depășește de câteva ori pe cea a rădăcinii. Cele mai însemnate dintre acestea sunt: calciul, provitamina A (betacarotenul), vitamina C, folații și fierul.

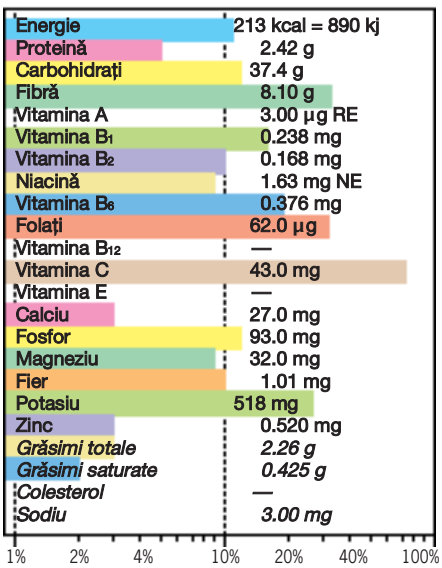
Castana comestibilă

Tonifică mușchii

Engleză: *Chestnut;* ***Franceză:*** *Châtaigne;* ***Spaniolă:*** *Castaña.*

Descriere: *Sămânța fructului castanului („Castanea sativa" Mill.), un arbore robust din familia botanică Fagaceae.*

CASTANA COMESTIBILĂ
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

MEDICUL și nutriționistul german W. Heupke, considerat unul dintre fondatorii școlii germane moderne de nutriție, le-a dat castanelor numele de „mici pâini pe care ni le oferă natura".[11]

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Castana este una dintre *cele mai bogate* surse naturale de ***carbohidrați*** (37,4%), *fiind comparabilă numai cu* **leguminoasele** și **cerealele**. Acești carbohidrați sunt formați în principal din ***amidon*** (85%) și ***zaharoză*** (15%). Practic, ea nu conține glucoză sau fructoză.

De asemenea, castanele conțin proteine (2,42%) și grăsimi (2,26%), majoritatea fiind mono- și polinesaturate.

Cu toate că nu conțin vitamina E și puțină vitamina A, sunt destul de bogate în vitamina C și, mai presus de toate, în vitaminele din complexul B: B_1, B_2, B_6 și niacină. Concentrația de ***vitamine B*** este *similară* cu cea a **grâului integral** (dacă se ia în calcul și germenele).

Castana se remarcă prin conținutul *bogat* de ***potasiu*** (518 mg/100 g) și pentru cantitatea *scăzută* de ***sodiu*** (3 mg/100 g), fapt pentru care este *foarte benefică* pentru persoanele care suferă de **hipertensiune** sau **tulburări cardiovasculare**. De asemenea, ea conține o cantitate semnificativă de fier (1 mg/100 g), dar și magneziu, calciu, fosfor și oligoelementele zinc, cupru și magneziu.

Castanele acționează ca un tonic muscular, alcalinizant, astringent și galactagog (stimulează secreția laptelui).

Castanele sunt indicate în următoarele cazuri:

Castanele nu sunt doar o gustare, ci un aliment foarte nutritiv și revigorant.

Preparare și utilizare

❶ **Crude:** Castanele trebuie consumate în stare proaspătă numai atunci când sunt ***foarte fragede*** și chiar și atunci trebuie bine mestecate pentru ca digestia să înceapă din gură.

❷ **Fierte:** Se curăță de coajă și se fierb timp de 20-30 de minute. În apa în care fierb se pot adăuga ierburi aromatice precum chimen, fenicul sau cimbru.

❸ **Coapte** la cuptor sau pe jăratic: Castanele pot fi coapte în coajă, după ce au fost tăiate pentru a elimina presiunea. Castanele coapte sunt delicioase.

❹ **Piure de castane:** Castanele se fierb și apoi sunt făcute pastă. Se poate adăuga zahăr brun sau miere. Pasta aceasta poate fi amestecată și cu lapte.

❺ **„Marron glacé":** este un desert rafinat franțuzesc clasic, preparat din castane de cea mai bună calitate și albuș de ou.

• **Surmenaj fizic** datorat exercițiului muscular intens (atleți, cei care muncesc fizic) sau malnutriției. Ele au un efect tonic asupra mușchilor, dând senzația de energie și stare de bine.

• **Perioadele de creștere:** Castanele sunt o sursă bună de calorii, vitamine și minerale, necesare pentru dezvoltarea aparatului locomotor al adolescenților.

• **Arterioscleroză** și afecțiuni cardiovasculare: castanele oferă energie, dar *foarte puține* ***grăsimi*** și ***sodiu***. *Conținutul bogat* de ***potasiu*** ajută la prevenirea hipertensiunii.

• **Diaree:** Piureul de castane ❹, în special este un aliment excelent în caz de diaree, datorită efectului ușor astringent și regulator.

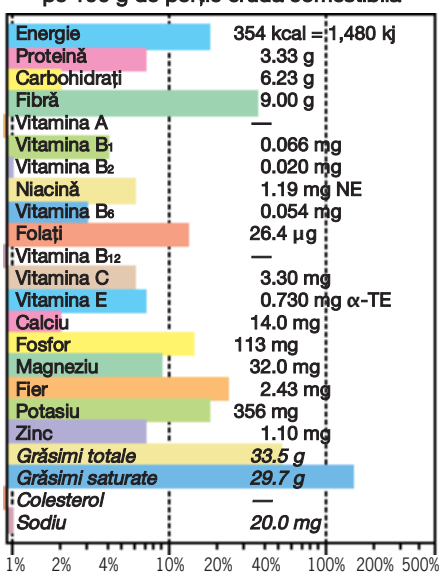
• **Insuficiență renală:** Castanele sunt recomandate celor care suferă de insuficiență renală datorită efectului lor **alcalinizant**, care compensează parțial aciditatea în exces din sânge.

• **Mame care alăptează:** Castanele sunt galactogoge (stimulează secreția laptelui). De asemenea, ele furnizează multe substanțe nutritive pentru mamele care alăptează.

Nuca de cocos

Bogată în minerale

NUCA DE COCOS
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

Engleză: *Coconut;* ***Franceză:*** *Noix de coco;* ***Spaniolă:*** *Coco.*

Descriere: *Sămânța cocotierului („Cocos nucifera" L.), un arbore din familia botanică Palmae cu o înălțime de până la 20 m. În ciuda numelui său, din punct de vedere botanic, fructul nu este o nucă, ci o drupă care cântărește până la 2,5 kg.*

Nuca de cocos este alcătuită dintr-o coajă dură, galbenă sau portocalie (exocarp), un strat intermediar fibros echivalent cu partea cărnoasă a fructelor obișnuite (mezocarp) și partea centrală (endocarp), unde se află sămânța, alcătuită din miezul alb, care este comestibil.

COCOTIERUL este un palmier puternic. El rezistă în cele mai vitrege condiții climaterice. Se pleacă înaintea puterii cicloanelor tropicale fără ca rădăcina lui să iasă din pământ. Iar după ce trece furtuna, acești pomi eleganți rămân în picioare pe plajele tropicale de parcă nu s-ar fi întâmplat nimic.

Uimitor este faptul că fructul lui, nuca de cocos, poate să plutească pe valurile oceanului sute și chiar mii de kilometri fără să-și piardă capacitatea de a germina. Cât de fermi sunt acești palmieri aparent atât de fragili!

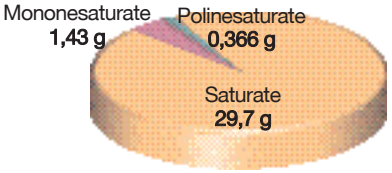
În sanscrită, limba vorbită în India antică, cocotierul are denumirea de *kalpa vriksha*, care înseamnă „pomul care oferă tot ce e necesar pentru viață". Și nu este nicio exagerare! După cum se știe, locuitorii insulelor din Polinezia au supraviețuit, uneori generații întregi, doar cu nucă de cocos. Nuca de cocos conține lichid pentru băut și parte solidă pentru mâncat; fibrele lui sunt folosite la confecționarea a tot felul de obiecte, de la sfoară până la periuțe de dinți. Trunchiul și frunzele palmierului sunt folosite în confecționarea de sandale și țesături și chiar la construirea caselor.

Forța și rezistența nucii de cocos, precum și flexibilitatea cocotierului par să anunțe deja proprietățile medicinale ale acestui fruct unic.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Compoziția miezului nucii de cocos variază în funcție de gradul de coacere al fructului. Atunci când fructul este tânăr (între 6 și 7 luni), miezul este gelatinos, conține foarte multă apă, iar *conținutul* ***nutritiv*** este *scăzut*.

Pe măsură ce nuca de cocos *se maturizează*, miezul devine mai tare, conține mai puțină apă, iar ***nutrienții*** lui sunt *mai concentrați*. În acest moment, el conține sufi-

Compoziția uleiului de cocos (Grăsimi)



NUCA DE COCOS
Distribuția procentuală a
acizilor grași

Majoritatea ***acizilor grași*** *din nuca de cocos sunt* ***saturați****, fapt care i-a determinat pe specialiștii în nutriție să creadă că ei favorizează formarea colesterolului, așa cum se întâmplă în cazul acizilor grași saturați din grăsimile de origine animală.*

Totuși majoritatea acizilor grași din nuca de cocos au o proprietate unică, ce îi diferențiază de acizii grași de origine animală: molecula lor conține între 6 și 14 atomi de carbon. Astăzi se știe că acești ***acizi grași în lanțuri scurte și medii nu cresc*** *nivelul* ***colesterolului****, chiar dacă sunt saturați. Grăsimile animale sunt alcătuite predominant din acizi grași saturați în lanțuri lungi, cum ar fi acidul stearic (18 atomi de carbon), care într-adevăr cresc nivelul colesterolului din organism.*

Preparare și utilizare

❶ **Miezul copt:** Poate fi consumat proaspăt, ca atare sau dat pe răzătoare, ori copt la cuptor, ca ingredient în diferite rețete.

❷ **Miezul gelatinos:** Se obține din nucile de cocos crude. Se mănâncă cu o lingură după desfacerea nucii. Conține aceiași nutrienți ca și nuca de cocos coaptă, dar în concentrații mai scăzute.

❸ **Apa de cocos:** Este lichidul din interiorul nucii de cocos. Cu cât fructul este mai puțin copt, cu atât conține mai multă apă. Apa de cocos potolește foarte bine setea.

❹ **Laptele de cocos:** Este răcoritor și nutritiv. Modul de preparare este prezentat la pag. 312. Poate fi preparat prin adăugare de apă sau lapte de vacă.

❺ **Copra:** Miez de nucă de cocos uscat la soare.

❻ **Uleiul de cocos:** Este preparat industrial prin procesarea la presiune înaltă a coprei.

Laptele de cocos

Se obține prin stoarcerea miezului copt de nucă de cocos după ce a fost dat pe răzătoare.

1. **Miezul** de nucă de cocos **se dă pe răzătoarea mică** sau prin blender.
2. **Se adaugă o jumătate de litru de apă fierbinte** și se lasă să stea o jumătate de oră. Se poate folosi lapte de vacă în loc de apă.
3. Se așază pasta de nucă de cocos într-o **bucată de tifon**.
4. **Se stoarce pasta în tifon** până se scurge tot lichidul.
5. Pentru a vă bucura de toate avantajele nucii de cocos, se pot **repeta** pașii 2, 3 și 4 cu miezul rămas.
6. Laptele de cocos este folosit ca **băutură răcoritoare** sau ca **ingredient** în shake-urile de fructe sau în alte rețete.

cienți ***carbohidrați*** (6,23%), proteine (3,33%) și săruri minerale, în special ***magneziu***, ***calciu*** și ***fosfor***.

Totuși *cel mai abundent* nutrient din nuca de cocos este ***grăsimea***, care reprezintă peste o *treime* din greutatea fructului copt.

Proprietățile alimentare și terapeutice ale nucii de cocos depind de conținutul de minerale și în special de ***magneziu***. Miezul copt de nucă de cocos conține 32 mg/100 g de magneziu, iar apa de cocos conține 25 mg/100 g. Cantitățile acestea nu sunt mari, dar le întrec pe cele din **alimentele de origine animală**, inclusiv carnea, peștele, laptele și ouăle.

Cea mai mare parte din *MAGNEZIUL* din organism se găsește în oase (60%) și în mușchi (26%). El este important pentru duritatea oaselor și pentru sănătatea cartilajului articular. *Lipsa* de magneziu din mușchi produce **crampe** și **excitabilitate** nervoasă.

Pe lângă magneziu, nucile de cocos conțin și alte minerale de mare importanță pentru aparatul locomotor, ca, de exemplu, ***calciu*** și ***fosfor***.

Un astfel de aliment ca nuca de cocos, care oferă atâtea ***minerale*** în *proporții adecvate*, contribuie la sănătatea **oaselor**, a **articulațiilor** și a **mușchilor**, toate intrând în alcătuirea aparatului locomotor.

Consumul de nucă de cocos (miez sau zeamă **[❶,❷,❸]**) are rezultate benefice asupra aparatului locomotor în următoarele cazuri:

- **Decalcifiere** a oaselor (pierdere de calciu);
- **Osteoporoză** (demineralizare și pierdere a masei osoase);
- Dureri **musculare și osoase** cauzate de tensiune excesivă sau de lipsa de relaxare a mușchilor, în special dureri de spate.

Datorită efectului lor **remineralizant**, nucile de cocos mai sunt recomandate în următoarele situații:

- În perioada de **erupție a dinților**, pentru favorizarea formării smalțului;
- În caz de **fragilitate a părului** sau a **unghiilor.**

Este interesant faptul că **APA** și **LAPTELE** de cocos **[❸,❹]** sunt *aproape la fel de bogate* în ***minerale*** ca miezul și, în plus, au avantajul că *nu conțin deloc* ***grăsime***. Un litru de apă de cocos conține circa 300 mg de magneziu, ceea ce reprezintă DZR (Doza Zilnică Recomandată) de magneziu pentru un adult.

Alte tipuri de nuci de cocos

Există și alte soiuri de palmieri tropicali care produc fructe asemănătoare nucilor de cocos:

Cocosul de mare sau nuca de cocos Seychelles (*Lodoicea maldivica*): Această nucă de cocos uriașă poate cântări 25 kg. Are o compoziție similară cu a nucii de cocos obișnuite. Este cultivată în insulele din Oceanul Indian și în Madagascar.

Engleză: *Sea coconut*; **Spaniolă:** *Coco de mar*.

Palmierul de plajă (*Bactris major* Jacq.): Este fructul unui palmier sălbatic care atinge înălțimea de 30 de metri. Se cultivă în Panama, Columbia și Venezuela. Fructele sunt galbene și cresc în chiorchini enormi de până la 4000 de bucăți. Miezul are un gust dulce-amărui. Din el se extrage un suc foarte bun, întrebuințat la prepararea băuturilor răcoritoare, a gelatinei și a gemurilor.

Engleză: *Beach palm*; **Franceză:** *Corossol*; **Spaniolă:** *Corozo*.

Nuca de cocos regală (*Cocos nucifera* var. *aurantiaca*): Această varietate de culoare galbenă sau portocalie a nucii de cocos obișnuite are mai puțin miez, dar *mult mai multă* ***zeamă*** (până la o jumătate de litru). Zeama este mai aromată și mai răcoritoare decât la nuca de cocos obișnuită.

Engleză: *King coconut*; **Franceză:** *Noix de coco*; **Spaniolă:** *Coco de beber*.

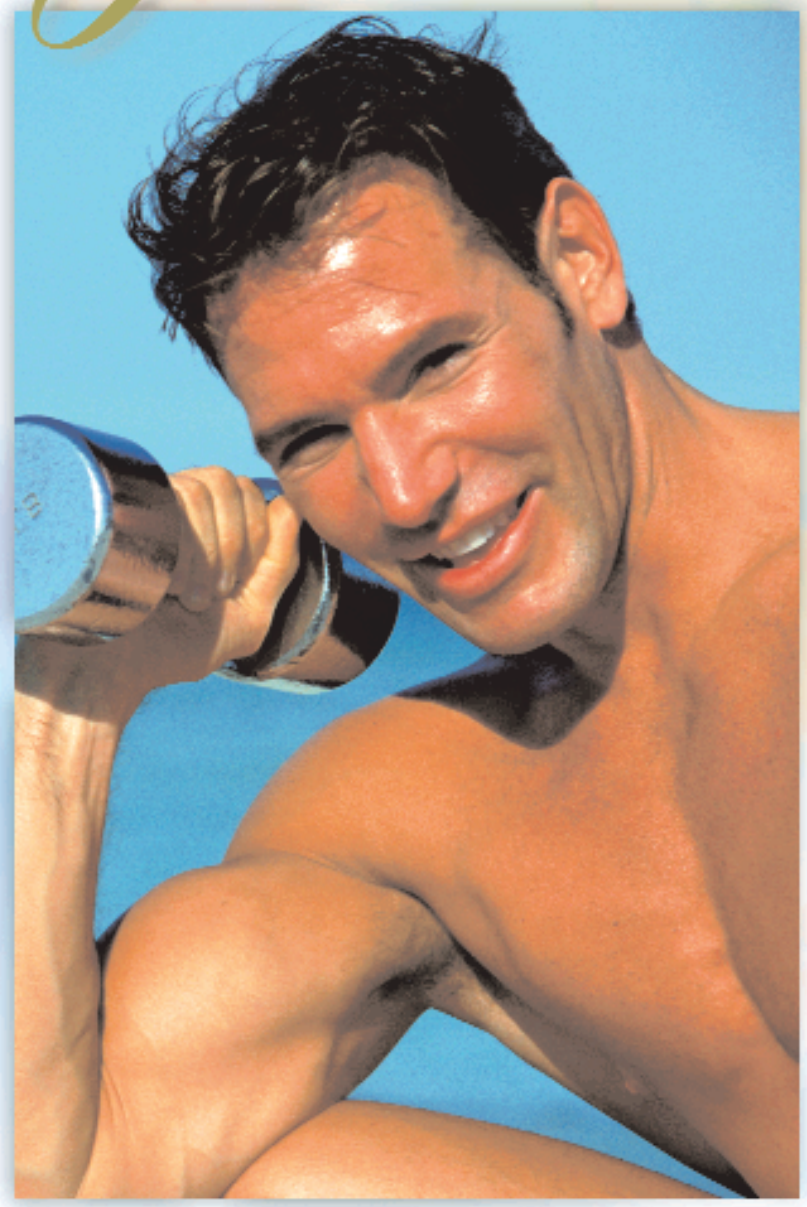
Palmierul de Palmyra (*Borassus flabellifer* L.): Este un palmier cultivat în sudul Indiei, în Sri Lanka și în Malaezia. Fructele lui cresc în ciorchini ca nucile de cocos, dar sunt considerabil mai mici (10-12 cm). Pulpa poate fi dată pe răzătoare și stoarsă de sevă pentru a face o **băutură** delicioasă.

Engleză: *Palmyra palm*; **Franceză:** *Palmier à vin*; **Spaniolă:** *Palmira*.

Salak, sau **fructul șarpelui** (*Salacca edulis* Reinw.): Palmierul acesta, care atinge o înălțime de 5 metri și are frunze mari, este cultivat în Indonezia și în Thailanda. ***Miezul*** este împărțit în trei secțiuni, este alb, tare și are un gust dulce-amărui. Are efect **astringent**.

Engleză: *Salak*; **Franceză:** *Zalacca*; **Spaniolă:** *Salaca*.

16



Alimente pentru piele

BOLI	PAGINA
Acneea	316
Alergiile	318
Celulita	317
Dermatita atopică și eczema	319
Fragilitatea părului	317
Pielea uscată	317
Psoriazisul	318

ALIMENTE	PAGINA
Arahida	320
Castravetele	324
Fasolea	330
Mangoul	326

ALIMENTAȚIA are un rol important în starea **pielii** și a structurilor asociate ei, precum **unghiile** și **părul**. Pielea are trei particularități fizice:

1. Este ***sensibilă*** la **deficiențele nutriționale**: **Celulele** pielii se ***regenerează*** constant. De aceea, ele au nevoie de o rezervă constantă de nutrienți pentru producerea de celule noi.
   Din acest motiv, pielea este deosebit de sensibilă la deficiențele nutriționale, în special la deficiența de ***proteine***, de ***acizi grași esențiali***, de ***vitamina A*** și ***C***, de ***fier*** și de ***zinc***.
2. Este **organ de eliminare**: Pielea a fost supranumită ***„al treilea rinichi"*** deoarece este activ implicată în procesele de purificare ale organismului. Anumite cantități de toxine care circulă prin sânge sunt

eliminate prin piele. Totuși capacitatea de eliminare a pielii poate fi suprasolicitată atunci când concentrația de toxine este ridicată din cauza:

– Insuficienței **renale** sau **hepatice**;
– **Constipației**;
– **Alimentației** *bazate* pe produse din **carne**, în special cârnați, crustacee și alte tipuri de carne.

În aceste condiții, pielea suferă de **intoxicație** ***internă*** și are diferite manifestări patologice, precum eczema, dermatoza și alte tipuri de erupții cutanate.

3. Este **sursă de reacții alergice:** Multe reacții alergice se evidențiază la nivelul pielii.

ACNEEA

Definiție

Este *hipertrofierea și infectarea glandelor sebacee ale pielii*. Aceste glande secretă **sebum**, un ulei *care protejează pielea*. Când orificiile de secreție ale acestor glande se astupă din diferite cauze, sebumul se acumulează și glandele se umflă. Întrucât sebumul nu poate fi eliminat corespunzător, glandele se infectează și se inflamează, producând erupțiile pustulare specifice acneei.

Cauze

Această afecțiune este cel mai frecvent întâlnită în perioada adolescenței. Factorii ei cauzatori sunt următorii:

- **Moștenirea genetică**;
- **Hormonii**, în special cei **androgeni** responsabili pentru caracteristicile masculine;
- **Stresul** emoțional;
- **Alimentația** săracă în fructe, nuci, leguminoase și legume și bogată în produse rafinate, grăsimi animale și aditivi. Alimentația tipică alcătuită din hamburgeri, cartofi prăjiți și înghețată sau dulciuri este un exemplu de alimentație care favorizează acneea.

Alimentația sănătoasă este mai importantă pentru sănătatea și frumusețea pielii decât orice alte creme externe sau tratamente cosmetice.

Creșteți consumul

- FRUCTE
- LEGUME
- CEREALE INTEGRALE
- SOIA
- VITAMINA E

Reduceți sau eliminați

- ZAHARURI
- PRODUSE DE PATISERIE RAFINATE
- GRĂSIMI SATURATE
- LAPTE
- CIOCOLATĂ
- SARE

Ciocolată

Biscuiți

Alimentația bogată în zaharuri și produse preparate cu zaharuri (bomboane etc.) favorizează apariția acneei.

PIELEA USCATĂ

Definiție și cauze

Din cauza îmbătrânirii, a acumulării excesive de grăsime și a substanțelor chimice nocive, **celulele pielii** *tind* **să se deshidrateze** (să-și piardă umiditatea). Ca urmare, pielea devine aspră, suprafața ei se crapă și devine inestetică.

Alimentația

Anumite alimente, precum cele descrise în continuare, ***protejează*** celulele pielii și ***previn*** **deshidratarea** și ***îmbătrânirea prematură***.

Creșteți consumul

FASOLE
MORCOV
ARAHIDE
SEMINȚE DE FLOAREA-SOARELUI
CASTRAVETE
MANGO

Semințe de floarea-soarelui

FRAGILITATEA PĂRULUI

Cauze și tratament

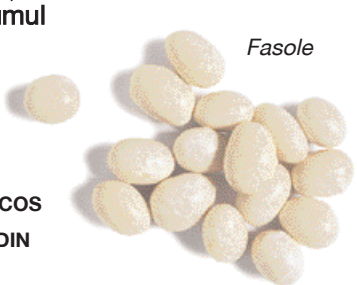
Pentru a avea un păr sănătos, trebuie să avem o alimentație bună. Deficiențele de vitamine și minerale pot afecta prematur frumusețea și rezistența părului.

Căderea părului se datorează în mod normal factorilor **hormonali**. Totuși alimentația sănătoasă, care oferă toate vitaminele, mineralele și oligoelementele necesare, poate contribui la sănătatea părului rămas.

Creșteți consumul

FASOLE
MELASĂ
CASTRAVETE
VITAMINA A
NUCĂ DE COCOS
VITAMINELE DIN GRUPUL B

Fasole



CELULITA

Definiție

Termenul „celulită” este utilizat în dreptul a două afecțiuni distincte:

- ***Infecția țesutului subcutanat***, care se află imediat sub derm. Această infecție este de regulă destul de ***gravă*** și este în general rezultatul rănilor sau al altor traume pe care le-a suferit pielea. Infecțiile dentare produc celulită la nivelul feței și al gâtului.
- ***Inflamația sau modificarea țesutului subcutanat*** care nu este infectat, vizibilă îndeosebi la femeile obeze. Pielea își pierde moliciunea și capătă un aspect de „coajă de portocală”.

Acest al doilea tip de celulită ***nu*** este **grav** în sine. Este în primul rând o problemă de **estetică**. Totuși este important, întrucât este o dovadă a sănătății precare.

Cauze

Obezitatea și dezechilibrele hormonale, acumularea excesivă de grăsime (rezultatul fiind o piele uscată, mai puțin elastică) și retenția de lichide și de toxine care contribuie la dezvoltarea celulitei.

Alimentația

Alimentația sănătoasă acționează ***din interior*** și are de obicei rezultate mai bune decât tratamentele cosmetice.

Creșteți consumul

ALIMENTE DIURETICE (vezi pag. 230)
FRUCTE
CEREALE INTEGRALE
LEGUMINOASE
FIBRE
VITAMINA A

Reduceți sau eliminați

GRĂSIMI SATURATE
SARE
BĂUTURI ALCOOLICE
ZAHARURI

Pâine integrală

Alimentația bogată în fibre reduce celulita, probabil din cauza faptului că fibrele absorb și elimină substanțele toxice din intestin.

ALERGIILE

Definiție
Alergia este ***reacția*** *organismului* ***de respingere*** *a substanțelor chimice cunoscute sub numele de* ***alergeni*** *sau antigeni.* Această reacție este disproporționat de intensă față de cantitatea infimă de alergen sau față de caracterul aparent inofensiv al acestuia.

Cauze
Orice substanță chimică ce a fost fie ingerată împreună cu alimentele, fie inhalată, fie introdusă în organism prin alte mijloace poate provoca o reacție alergică.

Alimentele alergenice
Următoarele alimente produc *în mod frecvent* reacții alergice. Consumul lor poate totodată să contribuie la reacția alergică față de alte alimente sau substanțe. De exemplu, la persoanele sensibile, laptele poate atrage o reacție alergică la alte alimente sau substanțe și poate potența alte reacții alergice.[1]

Alimentația antialergică (Dieta de eliminare)
În orice situație în care apare o alergie a cărei cauză nu este foarte bine cunoscută, se recomandă o dietă de **eliminare a alimentelor** frecvent cauzatoare de alergii, precum cele de pe coloana a doua. După aceea însă, alimentele trebuie reintroduse treptat (câte unul la interval de 24-48 de ore) și cu multă grijă, până când simptomele reapar, pentru a determina care dintre alimente este responsabil de reapariția acestora. Apoi pacientul urmează să excludă definitiv doar acele alimente la care a prezentat simptome alergice (n. red). Abstinența de la alimentele enumerate pe coloana din dreapta poate reduce sau ameliora orice tip de alergie alimentară. Însă, în cazul eliminării definitive a tuturor acestor alimente, pacientul nu poate identifica alimentul alergizant și, mai grav, va fi expus la carențe nutritive grave. Deci această dietă trebuie adoptată ca un regim **temporar**, doar pentru identificarea alimentelor declanșatoare ale alergiei (n. red.).

Simptome
Simptomele alergiei apar de regulă mai frecvent la nivelul pielii, la nivelul aparatului respirator și al aparatului digestiv, indiferent de poarta de intrare a alergenului. Multe cazuri de eczemă, rinită, astm, migrenă și colită sunt reacții alergice și pot fi declanșate sau exacerbate de unul sau mai multe dintre alimentele enumerate mai jos.

Midie

Crustaceele reprezintă cauza cea mai frecventă a alergiilor.

Reduceți sau eliminați

- **LAPTELE**
- **PEȘTELE**
- **CRUSTACEELE**
- **OUĂLE**
- **CARNEA**
- **BRÂNZETURILE MATURATE**
- **ADITIVII**
- **BĂUTURILE ALCOOLICE**
- **CONDIMENTELE**
- **CIOCOLATA**
- **MIEREA**
- **GLUTENUL**
- **NUCILE**
- **LEGUMELE**
- **FRUCTELE**

PSORIAZISUL

Definiție
Este o boală de piele ereditară, caracterizată prin înroșirea și descuamarea pielii din diferite zone ale corpului (coate, genunchi, scalp, torace etc.).

Sfaturi
Băile de soare pot fi benefice, în timp ce stresul și infecțiile o pot agrava.

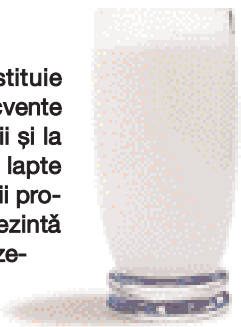
Creșteți consumul

- **LEGUME**
- **ULEI DE PEȘTE**
- **MELASĂ**
- **VITAMINA A**

Reduceți sau eliminați

- **GRĂSIMI SATURATE**
- **LAPTE**
- **CARNE**
- **BĂUTURI ALCOOLICE**

Laptele de vacă constituie una dintre cele mai frecvente cauze de alergii la copii și la adolescenți. Alergia la lapte se datorează respingerii proteinelor din lapte și prezintă simptome cutanate (eczeme, dermatită atopică, urticarie), digestive (flatulență, diaree) și respiratorii (astm).[2, 3]



DERMATITA ATOPICĂ ŞI ECZEMA

Definiţie
Aceşti termeni sunt practic sinonimi. Ambii se referă la o afecţiune a pielii caracterizată de *iritaţie şi inflamaţie, roşeaţă, mâncărime, apariţia de vezicule şi descuamare*.

Cauze
Factorii care ***influenţează în cea mai mare măsură*** apariţia dermatitei atopice sunt următorii:

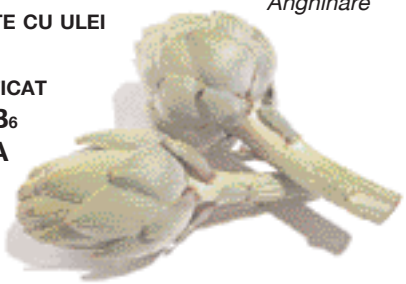
- **Alergiile la alimente**, în special la unul sau mai multe dintre alimentele enumerate la secţiunea ***„Alergiile”***. Consumul lor declanşează sau exacerbează dermatita.
- **Contactul** cu alergenii.
- **Lipsa** unuia sau a mai multor nutrienţi: niacină, vitamina B_6, vitamina A, acizi graşi esenţiali sau polinesaturaţi şi oligoelemente.

Alimentaţie
Dermatita atopică, atopia sau eczema atopică, este un tip de dermatită întâlnită la **bebeluşi** şi la **copii** cu *istoric familial* de alergii. Este însoţită de obicei de **astm** sau de alte manifestări alergice. **Tratamentul dietetic** are *eficienţă maximă* şi constă în primul rând în ***eliminarea*** **laptelui de vacă** şi a **altor alimente** alergenice.

La **adulţi**, rezultatul optim este obţinut prin **alimentaţia antialergică** (dieta de eliminare) bazată pe legume proaspete din care sunt excluse alimentele enumerate în tabelul de la secţiunea ***„Alergiile”***.
Urticaria este un tip de *dermatită caracterizată de mâncărime şi înroşire a pielii*. Este cauzată de secreţia de **histamină**, o substanţă care produce o diversitate de reacţii alergice.

Creşteţi consumul	Reduceţi sau eliminaţi
NIACINĂ	ACELEAŞI CA PENTRU ALERGII
LAPTE DE SOIA	LAPTE
LEGUME	SARE
ANGHINARE	
SEMINŢE DE FLOAREA-SOARELUI	
SUPLIMENTE CU ULEI	
MELASĂ	
ZER ACIDIFICAT	
VITAMINA B_6	
VITAMINA A	

Anghinare



Anghinarea stimulează acţiunea detoxifiantă şi depurativă a ficatului şi a rinichilor. Aceasta contribuie la vindecarea multor cazuri de dermatită declanşată sau agravată de toxinele din sânge.

ALIMENTAŢIA BAZATĂ PE ALIMENTE CRUDE ESTE BENEFICĂ PENTRU PIELE

Multe afecţiuni ale pielii se ameliorează sau chiar dispar printr-o alimentaţie bazată pe fructe şi legume crude, urmată timp de mai multe zile; în cazul alergiilor, trebuie consumate fructele şi legumele care s-au dovedit a fi antigenice în urma dietei de excludere (n. red.). Cel mai bine este ca fructele şi legumele să fie consumate în starea lor naturală, fără a fi procesate culinar sau industrial. Salatele pot fi asezonate cu ulei şi lămâie.

În cazul alergiilor, pâinea, cerealele, leguminoasele, produsele lactate etc. sunt reintroduse treptat în dietă, până când se identifică alimentul sau alimentele care produc alergia de piele. În multe cazuri, agenţii cauzatori sunt **aditivii** şi **condimentele**. Pe lângă evitarea alimentelor care determină apariţia afecţiunilor pielii, persoanele cu piele sensibilă se vor simţi mai bine cu o alimentaţie bogată în alimente neprocesate, bazată pe legume crude.

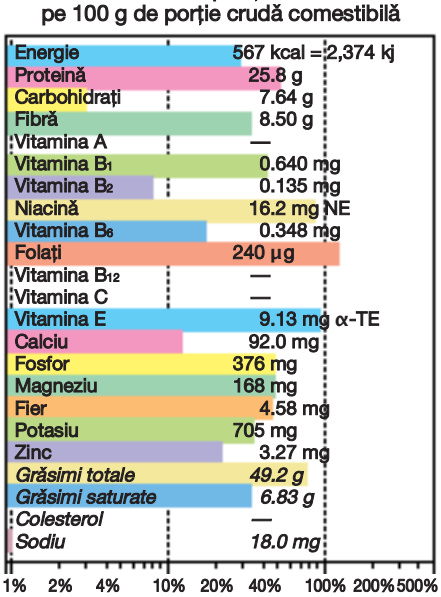
ARAHIDA

Hrănește și tonifică pielea

Engleză: *Peanut;* ***Franceză:*** *Cacahuète;* ***Spaniolă:*** *Cacahuete, cacahuate, maní.*

Descriere: *Fructul comestibil subteran al arahidei „Arachis hypogea" L., plantă erbacee anuală din familia botanică Leguminosae, măsurând până la 30-40 cm în înălțime.*

ARAHIDA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

CHIAR și în marea diversitate a regnului vegetal, foarte rar **fructele** unei plante se dezvoltă ***sub pământ***. Totuși acesta este cazul arahidei. Când ovarul florii este fertilizat, el intră în pământ, unde se dezvoltă până la maturitate.

Din acest motiv, unii consideră că arahida este o rădăcină sau un tubercul; în realitate el este un **fruct subteran**. Arahida face parte din categoria leguminoaselor și, cum se întâmplă cu toate plantele din această familie botanică, fructul este o păstaie în care cresc semințele, partea comestibilă.

Arahidele constituiau produse de bază în alimentația populațiilor native din America Centrală înainte de sosirea europenilor. Deși

unii istorici consideră că ele sunt originare din Brazilia, iar alții din Asia de Est, este cert că populația din Caraibe a cultivat arahide în trecutul îndepărtat.

În prezent, arahidele reprezintă una dintre cele mai populare fructe oleaginoase datorită gustului lor și proprietăților lor nutritive.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Arahidele sunt un aliment foarte nutritiv, a cărui concentrație de substanțe nutritive depășește orice aliment de origine animală, inclusiv carnea. În regnul vegetal, numai nuca (vezi pag. 74) și migdala (vezi pag. 58) se pot compara cu ele în privința bogăției nutritive.

Arahidele *depășesc în mod evident* **carnea** și **ouăle** în conținutul de carbohidrați, grăsimi, proteine, vitamina B_1, C, E și niacină. De asemenea, ele sunt superioare din punctul de vedere al conținutului de minerale, precum calciu, magneziu și potasiu. Și toate acestea în *absența* ***colesterolului*** sau a conținutului *excesiv* ***de acizi grași saturați***.

Este cert că arahidele sunt unele dintre alimentele cele mai concentrate din câte există. Este adevărat că există unele alimente, precum mierea sau uleiul, care depășesc arahidele în privința unui anumit nutrient (carbohidrați și, respectiv, grăsimi). Dar numai nucile, și în special arahidele, conțin toți ***nutrienții de bază*** în *concentrații atât de ridicate*.

Aceasta arată cât de adecvate sunt ele pentru nutriție. Ele nu sunt doar o gustare sau o completare la celelalte alimente. Dacă ignorăm conținutul caloric al arahidelor (567 kcal/100 g) și dacă le consumăm fără măsură, riscăm să devenim obezi. Disconfortul stomacului și indigestia sunt o consecință a faptului că mâncăm arahidele repede, fără să le mestecăm și să le lăsăm să se îmbibe bine cu salivă.

Cei care mănâncă arahide fără să țină cont că ele sunt un aliment atât de concentrat și de nutritiv se plâng de obicei că sunt greu de digerat. Dacă sunt consumate cu moderație, ca înlocuitor al altor alimente și nu în completarea lor, arahidele sunt bine tolerate și ușor de asimilat.

În continuare prezentăm pe scurt proprietățile nutritive ale arahidelor:

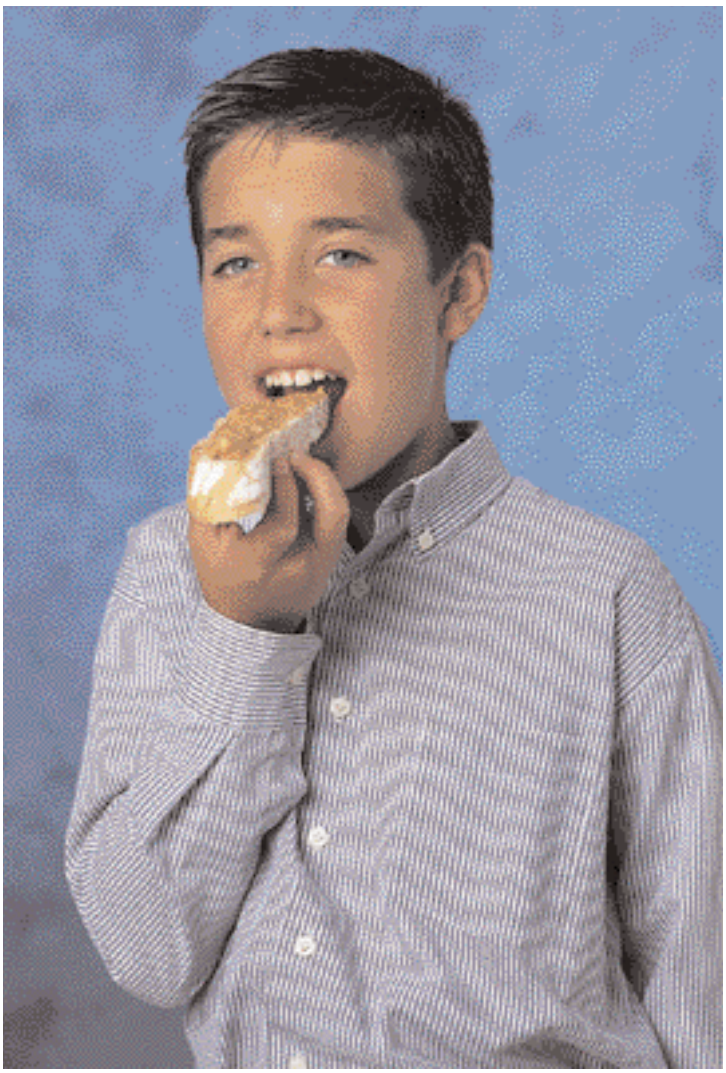
✓ ***Proteine:*** Proteinele din arahide, care, în cazul unor specii, pot avea o pondere de până la 26% din greutatea lor (carnea nu depășește niciodată 20%), sunt destul de sărace în aminoacizii ***metionină***, ***lizină*** și ***treonină***. Pentru a obține cantitatea *întreagă* de ***aminoacizi*** necesară la realizarea de proteine complete, se recomandă ca arahidele să fie consumate *împreună* cu alte alimente precum:

– **cereale integrale** (*foarte bogate* în ***metionină***),
– **leguminoase** (*bogate* în ***lizină*** și ***treonină***),
– **drojdie de bere** (*bogată* în ***metionină*** și ***treonină***).

✓ ***Grăsimi:*** Grăsimile reprezintă aproape jumătate din greutatea arahidei și pot fi extrase sub formă de ulei. Sunt alcătuite dintr-o *combinație echilibrată* de ***acizi grași*** polinesaturați, mononesaturați și saturați, aceștia din urmă fiind cei mai puțin abundenți. Arahidele conțin o *cantitate semnificativă* din ***acizii grași*** esențiali ***nesaturați linoleic*** și ***linolenic*** pe care corpul nu-i poate sintetiza și care trebuie furnizați prin alimentație. ***ACIZII GRAȘI***

Preparare și utilizare

❶ **Coapte la cuptor:** De obicei este suficient să coacem arahidele timp de 5-10 minute dacă sunt curățate de coajă; dacă sunt cu tot cu coajă, le coacem 14-20 minute. Ideal este să nu se adauge sare.
❷ **Prăjite în ulei:** Arahidele prăjite sunt foarte gustoase, dar mai greu de digerat.
❸ **Proaspete:** Arahidele proaspete sunt dificil de digerat, iar unele tipuri au un gust neplăcut.
❹ **Untul de arahide:** Arahidele se coc puțin la cuptor și se mixează până se obține o pastă omogenă. Acest produs foarte concentrat și nutritiv poate substitui foarte bine untul făcut din lapte.
❺ **Făină de arahide:** Este bogată în proteine, iar în unele țări este amestecată cu făina de grâu pentru a se pregăti o pâine foarte hrănitoare sau alte produse de patiserie.



Untul de arahide, făcut din arahide măcinate, este foarte popular în America de Nord. El poate fi folosit foarte bine ca substitut pentru untul făcut din lapte deoarece conține mai mulți nutrienți (în special vitamina B_3, niacina) și reduce nivelul colesterolului.

au un rol vital în formarea și refacerea pielii, precum și a țesutului cerebral. De asemenea, au un rol important în sistemul imunitar și în metabolismul inimii, întrucât ei constituie sursa primară de energie pentru **mușchiul inimii**. La fel cum creierul are nevoie mai mult decât orice de glucoză pentru a-și menține activitatea, inima „arde" acizi grași pentru a obține energia necesară pentru bătăile ei.

✓ ***Carbohidrați***: Arahidele conțin o cantitate considerabilă de carbohidrați (până la 10%), în special ***amidon*** și ***maltoză***. Acesta este unul dintre motivele pentru care este important să mestecăm bine arahidele și să le îmbibăm cu salivă astfel încât ptialina din salivă să poată declanșa digestia lor. Dacă ajung în colon fără să fie corespunzător digerate, adică dacă nu au fost complet transformate în glucoză, ele produc fermentație și gaze intestinale.

✓ ***Vitamine***: Arahidele conțin o anumită cantitate din complexul de vitamine B (B_1, B_2 și B_6) și o cantitate foarte mică din vitaminele A și C.

Conținutul lor de vitamina E este demn de remarcat (circa 9,13 mg/100 g), mai puțin decât semințele de floarea-soarelui (vezi pag. 110) sau migdalele (vezi pag. 58), dar mult mai mult decât untul (1,58 mg/100 g) sau ouăle (1,05 mg/100 g), care sunt cele mai bogate surse de origine animală pentru această vitamină.

Totuși arahidele doboară un adevărat record, întrecând toate alimentele, în ceea ce privește conținutul de ***niacină***. Niacina, cunoscută și sub numele de vitamina B_3, acționează în organism ca o coenzimă care facilitează numeroase reacții chimice esențiale pentru metabolizarea carbohidraților și a grăsimilor, permițând ca acești nutrienți să furnizeze energie celulelor. Lipsa de niacină se manifestă prin piele uscată, crăpată și roșie, dar și prin slăbiciune musculară și dispepsie (indigestie). Deficiența gravă de niacină produce o boală cunoscută sub numele de **pelagră**, caracterizată prin așa-numiții cei trei **„D": d**ermatită (piele roșie, crăpată), **d**iaree și **d**ementă.

✓ ***Minerale:*** Arahidele au un conținut *deosebit de bogat* de ***potasiu*** (705 mg/100 g) și un conținut *scăzut* de ***sodiu***, dacă nu se mai adaugă sare. De asemenea, ele conțin cantități semnificative de fosfor, calciu, magneziu și fier. Sunt o sursă excelentă de ***oligoelemente***, precum zinc, cupru și mangan, având un conținut mai ridicat de minerale decât **peștele** sau **carnea**.

✓ ***Fibră vegetală:*** Arahidele sunt relativ sărace în celuloză (fibră vegetală) și, ca urmare, ele pot produce **constipație** dacă se consumă multe deodată și fără a fi însoțite de fructe și cereale integrale.

Compoziția bogată de nutrienți explică următoarele întrebuințări ale arahidei:

• **Afecțiuni ale pielii:** *Consumul regulat* de arahide favorizează sănătatea pielii și totodată a mucoasei, datorită *nivelurilor ridicate* de ***niacină*** și de ***acizi grași nesaturați***. Ambele substanțe sunt esențiale pentru regenerarea și sănătatea tegumentului.

• **Afecțiuni cardiace:** Datorită conținutului *bogat* de ***acizi grași esențiali***, arahidele sunt recomandate pentru pacienții cardiaci. Acizii grași constituie sursa de energie *esențială* pentru celulele **inimii**. De asemenea, ei *ajută* la ***reducerea*** nivelului ***colesterolului,*** îmbunătățind astfel circulația sângelui prin arterele coronare.

Arahidele au un conținut *scăzut* de ***sodiu*** și un conținut *ridicat* de ***potasiu***, care protejează împotriva **hipertensiunii** și a **retenției de lichide** în țesuturi. Din nou, aceste beneficii presupun ca arahidele să fie nesărate.

Uleiul de arahide

Uleiul de arahide presat la rece (prima și a doua extracție) este limpede, fluid și are o aromă delicată. Uleiurile de arahide care nu sunt fluide nu trebuie cumpărate deoarece asta ne indică faptul că acizii grași nesaturați s-au transformat în acizi saturați (hidrogenați), pierzându-și astfel valoarea pentru alimentație.

Ca ulei de bucătărie, este folosit în mare măsură pentru prăjit întrucât nu face fum decât la temperaturi foarte ridicate. Aceasta permite prăjirea la temperaturi foarte ridicate fără ca uleiul să se descompună.

Uleiul de arahide este foarte bogat în acizi grași nesaturați și este recomandat atât pentru administrarea orală, cât și ca loțiune pentru piele în caz de eczemă, piele uscată sau dermatită în general.

Arahidele au cel mai ridicat conținut de proteine dintre toate fructele oleaginoase și sunt unul dintre cele mai concentrate alimente pe care ni le oferă natura. Din acest motiv, nu trebuie privite ca o simplă gustare servită între mese.

Castravetele

Curăță și înfrumusețează pielea

Engleză: *Cucumber;* ***Franceză:*** *Concombre;* ***Spaniolă:*** *Pepino.*

Descriere: *Fruct al „Cucumis sativus" L., o plantă agățătoare erbacee din familia botanică Cucurbitaceae, care atinge aproape un metru în înălțime. Castraveții se consumă necopți, întrucât, atunci când se coc, nu mai sunt crocanți și devin buretoși și galbeni. Măsoară între 15 și 25 cm în lungime și circa 5 cm în diametru.*

CASTRAVETELE
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă

Energie	13.0 kcal = 53.0 kj
Proteină	0.690 g
Carbohidrați	1.96 g
Fibră	0.800 g
Vitamina A	21.0 µg RE
Vitamina B_1	0.024 mg
Vitamina B_2	0.022 mg
Niacină	0.304 mg NE
Vitamina B_6	0.042 mg
Folați	13.0 µg
Vitamina B_{12}	—
Vitamina C	5.30 mg
Vitamina E	0.079 mg α-TE
Calciu	14.0 mg
Fosfor	20.0 mg
Magneziu	11.0 mg
Fier	0.260 mg
Potasiu	144 mg
Zinc	0.200 mg
Grăsimi totale	*0.130 g*
Grăsimi saturate	*0.034 g*
Colesterol	—
Sodiu	*2.00 mg*

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%

Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

CÂND MÂNCĂM un castravete este ca și cum am bea o cană cu apă. Dacă ținem cont de faptul că 96% din greutatea lui este apă, atunci un castravete de 250 g conține 240 g apă. Dar aceasta nu înseamnă că valoarea lui nutrițională ar fi mică! Acele 10 grame de material solid dintr-un castravete de 250 g au o *mare valoare* **biologică** și o *mare* **putere de vindecare**.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Castraveții se numără printre alimentele cu conținutul *cel mai bogat în apă* și, ca urmare, ei conțin doar 13 kcal/100 g. Conținutul lor de proteine (0,69%), carbohidrați (1,96%) și grăsimi (0,13%) este foarte scăzut. De asemenea, ei conțin cantități mici de provitamina A și vitaminele B, C și E.

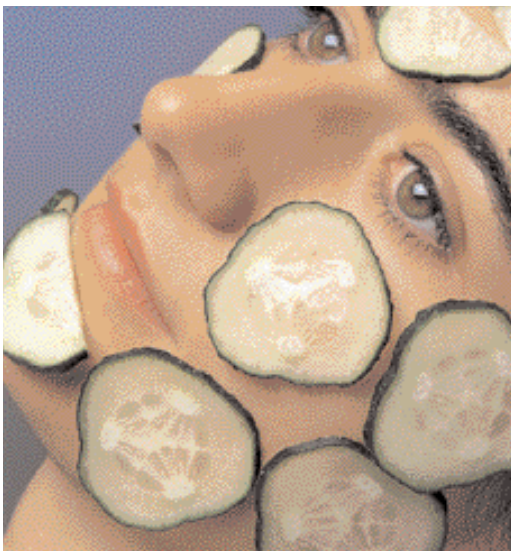
Importanța lor culinară și terapeutică *deosebită* se datorează mineralelor pe care le conțin, ***minerale*** cu un ***puternic efect*** **alcalinizant**. Ei conțin potasiu, calciu, fosfor, magneziu și fier, dar și oligoelemente, dintre care cel mai important este **sulful**.

Castraveții au următoarele proprietăți medicinale:

– **Alcalinizanți**: Neutralizează excesul de reziduuri acide produs de organism ca urmare a consumului de alimente de origine animală.
– **Depurativi**: Facilitează eliminarea substanțelor reziduale din sânge fie prin urină, fie prin piele.
– **Diuretici:** Stimulează eliminarea urinei.
– **Laxativi:** Datorită conținutului lor ridicat de apă (96%) și de fibră solubilă (0,8%), facilitează mișcarea materiilor fecale prin intestin.

Întrebuințările principale ale castraveților sunt următoarele:

• **Afecțiuni ale pielii:** Castraveții hidratează pielea și furnizează ***sulful*** necesar pentru sănătatea celulelor pielii, a **unghiilor** și a **părului**. În același timp, ei **„curăță" sângele** de reziduurile toxice. Sunt recomandați tuturor celor care suferă de eczemă, dermatoză și psoriazis. Aplicat direct pe piele, castravetele constituie un tratament eficient pentru **un ten frumos**.



Sănătatea și frumusețea pielii depind mai mult de puritatea sângelui decât de aplicarea de produse cosmetice. Frumusețea autentică vine din interior.

Cele mai bune rezultate se obțin prin combinarea proprietăților interne ale castraveților cu efectul lor extern asupra pielii. Se procedează astfel:

– Se aplică direct pe piele prin frecare ușoară.
– Se taie felii subțiri și se aplică pe zonele afectate.

• **Constipația** cauzată de atonie intestinală.

• **Exces de acid uric** și o alimentație bogată în alimente de origine animală, întrucât castravetele facilitează eliminarea acidului uric și a altor substanțe reziduale.

• **Obezitate,** deoarece conțin foarte puține calorii și dau o senzație de sațietate.

• **Diabet,** fiindcă au un conținut scăzut de carbohidrați și furnizează o anumită cantitate de vitamine și minerale.

Preparare și utilizare

❶ **Cruzi:** În general, castraveții se consumă cruzi. Se culeg necopți și de aceea trebuie mestecați bine pentru a preveni indigestia. Pot fi serviți sub formă de salată dreasă cu ulei și lămâie sau dați prin blender cu roșii și alte legume pentru a prepara gazpacho. Ar trebui **curățați de coajă** pentru a evita reziduurile de pesticide, în cazul în care nu sunt cultivați organic.

❷ **Gătiți:** Se pot coace cu brânză la cuptor, pot fi folosiți în supă sau gătiți cu alte legume.

❸ **Murați:** Castraveții de mărime mai mică se prepară cu sare și oțet pentru a-i conserva. Din cauza acestor două ingrediente, castraveții murați sunt destul de nesănătoși.

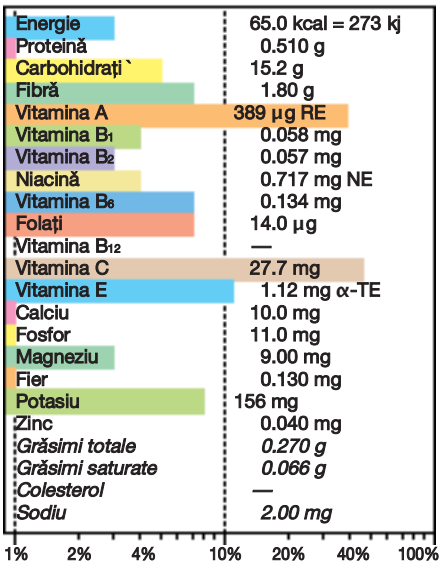
Mangoul

Hrănește pielea și protejează arterele

Engleză: *Mango;* ***Franceză:*** *Mangue;* ***Spaniolă:*** *Mango.*

Descriere: *Fructul mangoului („Mangifera indica" L.), un arbore peren din familia botanică Anacardiaceae, care atinge înălțimea de 25 m. Fructul este ovoid, are coaja galbenă, portocalie sau verzuie și un sâmbure tare și plat.*

MANGOUL
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

MANGOUL este întruchiparea abundenței naturii tropicale. Un arbore obișnuit, cu înălțimea de aproximativ 20 m, face aproape 4 milioane de flori pe an! Dintre acestea, „doar" 25 000 ajung până la stadiul de fruct. Producția aceasta enormă de fructe i-a determinat pe locuitorii din multe regiuni tropicale să vadă în mango o adevărată cămară naturală.

Dacă ne gândim că durata de viață a unui mango depășește 100 de ani, atunci el va produce peste 2 milioane de fructe! Mai mult chiar, să nu uităm că nici calitatea fructelor nu lasă de dorit. Fiecare mango este o capodoperă a naturii în ceea ce pri-

veste aroma, gustul delicat și proprietățile dietoterapeutice.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Pulpa de mango conține 81,7% apă, oarecum mai puțin decât piersica (87,7%) sau pruna (85,2%). Din cele 15,2 g de carbohidrați la suta de grame de porție comestibilă, cea mai mare parte o formează **zaharurile** (glucoză, fructoză și zaharoză). Fructele de mango necoapte conțin o anumită cantitate de amidon, care se transformă în zahăr pe măsură ce fructul se coace. Conținutul lor de proteine (0,51%) și grăsimi (0,27%) este foarte scăzut.

Cei mai importanți nutrienți din compoziția mangoului sunt:

✓ ***Provitamina A:*** 100 g de mango conțin 389 µg RE, ceea ce înseamnă 1295 UI de vitamina A. Dacă ținem cont de faptul că necesarul zilnic de vitamina A este de 1000 µg RE, un singur mango de 300 g furnizează DZR (Doza Zilnică Recomandată) din această vitamină importantă.

Mangoul este fructul proaspăt cu cel mai mare conținut de ***vitamina A***,[4] urmat de pepenele galben cantalup (322 µg RE/100 g), cu toate că amândouă sunt depășite cu mult de morcov (2813 µg RE/100 g).

În mango au fost identificate șaisprezece tipuri de carotenoizi responsabili de acțiunea vitaminei A din compoziția lui. *Cel mai abundent* dintre aceștia este ***betacarotenul***.

CAROTENOIZII sunt pigmenți vegetali, în general de culoare galbenă sau portocalie, care, în organism, se convertesc în ***vitamina A***. Aceasta este esențială pentru menținerea în stare bună a țesuturilor epiteliale, precum pielea și mucoasa care acoperă organele interne ale organismului. Carotenoizii sunt **antioxidanți** *puternici* care neutralizează **radicalii liberi** oxidanți, niște molecule *responsabile* pentru **îmbătrânirea** celulară.

✓ ***Vitamina C:*** Cu un conținut de 27,7 mg/100 g, mangoul este o sursă bună de vitamina C. Un mango de mărime medie (300 g) furnizează 138% din necesarul zilnic de vitamina C pentru un adult.

✓ ***Vitamina E:*** Un mango de 300 g furnizează 33% din necesarul zilnic de vitamina E pentru un bărbat adult. Mangoul este unul dintre fructele proaspete cu conținutul cel mai bogat de vitamina E.

De asemenea, fructele de mango conțin cantități semnificative din ***vitaminele B$_1$, B$_2$, B$_6$*** și ***niacină***. În ceea ce privește conținutul de ***minerale***, ***potasiul*** este cel mai abundent, iar magneziul și fierul sunt prezente în cantități mai scăzute.

Fructele de mango conțin o varietate de elemente fără valoare nutritivă, precum ***fibra solubilă*** (pectină), ***acizi organici*** (citric și malic) și ***tanine.***

Pentru a ne forma o idee despre complexitatea compoziției fructului de mango, este suficient să spunem că au fost identificate 41 de ***substanțe aromatice***[5] care se combină și îi conferă un parfum unic.

Principalele întrebuințări terapeutice ale fructelor de mango sunt următoarele:

• **Afecțiuni ale pielii:** Consumul de mango ajută la menținerea sănătății pielii. S-a dovedit că deficiența de vitamina A duce la uscarea pielii și la descuamarea ei. Mangoul contribuie la hidratarea și tonifierea adecvată a pielii.

Consumul abundent de mango este recomandat în caz de eczemă, dermatoză (degenerarea pielii), uscăciune a pielii și pentru prevenirea îmbătrânirii premature a pielii.

Preparare și utilizare

❶ **Proaspete:** Acesta este *cel mai bun* mod de a consuma fructele de mango. Fructele de slabă calitate sunt foarte fibroase și au un gust foarte puternic de terebentină. Fructele de cea mai bună calitate sunt puțin fibroase și au o pulpă moale, aromată, ca de piersică. Fructele de mango se culeg verzi și se păstrează bine la frigider timp de una sau două săptămâni.

❷ **Conservate:** Fructele de mango sunt întrebuințate la prepararea jeleurilor, gemurilor și compoturilor.

Soiul de mango numit „manila", ilustrat în imaginea de mai jos, este unul dintre cele mai bune. Culoarea lui galbenă intensă este un indiciu al conținutului bogat de betacaroten (provitamina A).

• **Afecțiuni ale retinei:** Vitamina A, a cărei acțiune este potențată de prezența simultană a vitaminelor C și E, este necesară pentru o vedere bună. Consumul de mango este recomandat în cazul tulburărilor de vedere cauzate de afecțiuni ale retinei, cum ar fi cecitatea nocturnă, atrofia nervului optic sau tromboza arterei retiniene centrale.

• **Arterioscleroză:** Fructele de mango conțin din *abundență* ***trei*** dintre cele mai puternice ***vitamine*** *antioxidante*: ***A***, ***C*** și ***E***. Fiecare dintre acestea este puternică în sine, dar este și mai puternică atunci când se combină cu celelalte. Ele previn oxidarea lipoproteinelor transportatoare de colesterol, care circulă prin fluxul sangvin. Oxidarea acestor substanțe declanșează depunerea colesterolului pe pereții arteriali, ducând la deteriorarea lor.

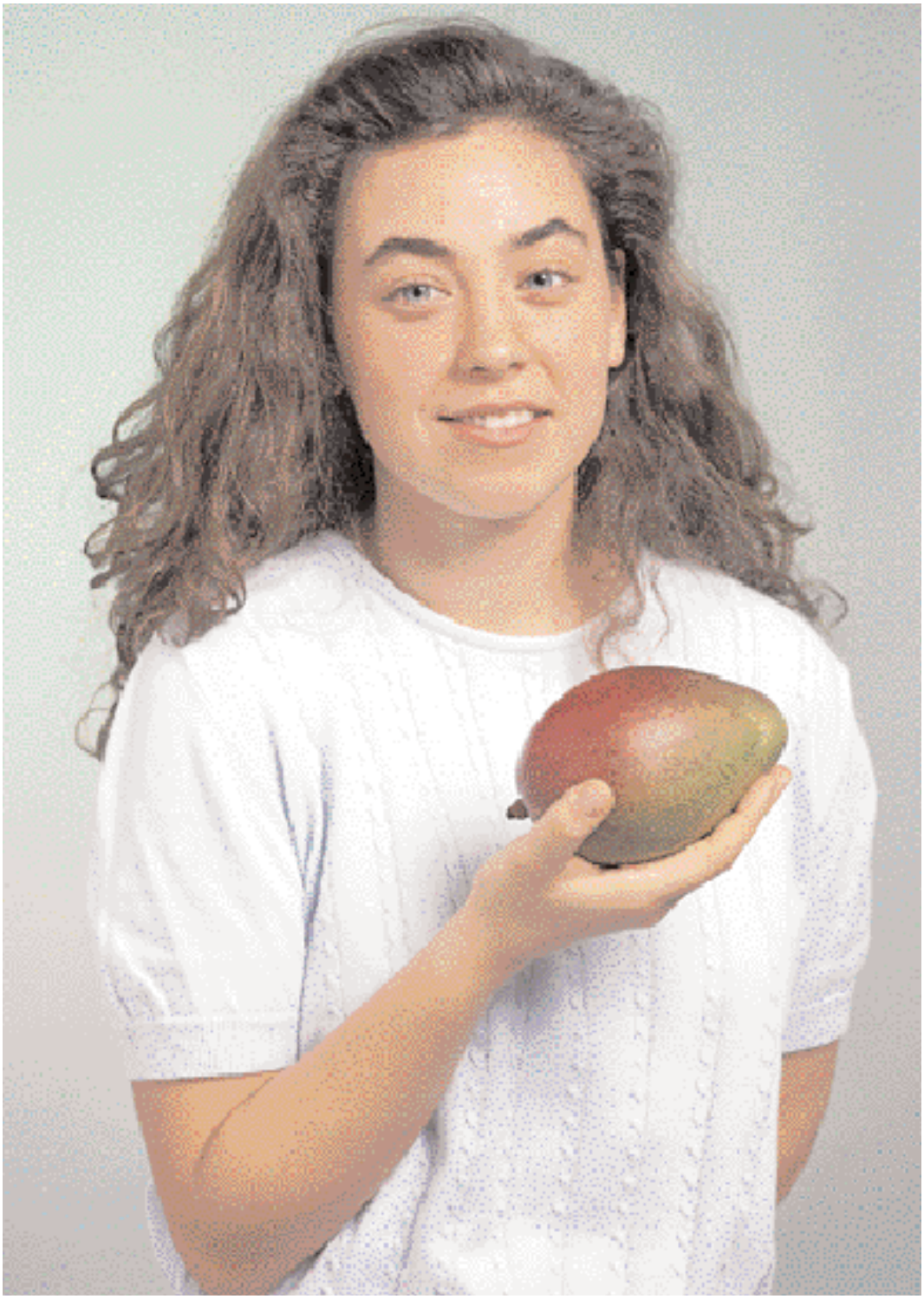
Fructele de mango sunt foarte benefice pentru sistemul circulator și ar trebui incluse în alimentația tuturor celor care au probleme de circulație a sângelui la extremități sau prin arterele coronare (angină sau atac de cord).

• **Hipertensiune:** Fructele de mango sunt diuretice (cresc producerea de urină). Sunt destul de *bogate* în ***potasiu*** și *sărace* în ***sodiu***. Din acest motiv, ele sunt recomandate în caz de hipertensiune fiindcă ajută la controlul acesteia.

• **Diabet:** Diabeticii pot beneficia de pe urma consumului de mango întrucât efectul lui pozitiv asupra arterelor previne complicațiile arteriale asociate cu diabetul.

Fructele de mango sunt bine tolerate de acești pacienți. S-a dovedit că, după consumul de mango, nivelul de glucoză din sânge al persoanelor cu diabet non-insulinodependent este mai scăzut decât ne-am fi așteptat.[6]

Dintre toate fructele proaspete, mangoul este cel mai bogat în provitamina A. Din acest motiv și datorită abundenței de alte vitamine antioxidante (precum C și E) pe care le conține, el contribuie la menținerea unui ten frumos și la prevenirea îmbătrânirii premature.



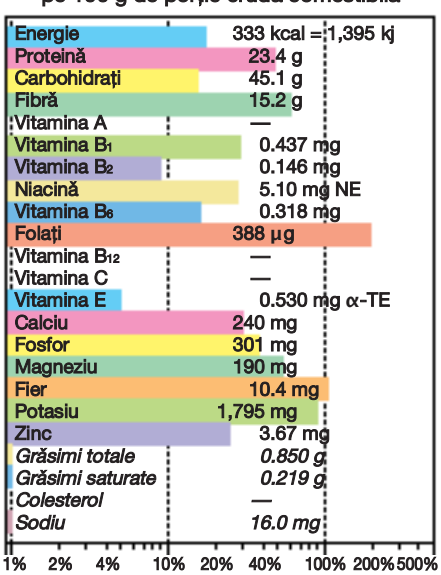
Fasolea

Hrănitoare chiar și pentru piele

Engleză: *Bean;* ***Franceză:*** *Haricot;* ***Spaniolă:*** *Judía, alubia, alubia seca, judía seca, fríjol.*

Descriere: *Sămânța plantei „Phaseolus vulgaris" [L.] Savi, din familia botanică Leguminosae. Fructul acestei plante este o păstaie verde care conține mai multe semințe dicotiledonate (boabele de fasole). Păstăile se consumă ca legumă înainte de a ajunge la stadiul de coacere. Se numesc fasole verde.*

FASOLEA ALBĂ
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

DACĂ FASOLEA a fost adusă din America sau dacă era cunoscută în Europa înainte de întoarcerea lui Columb din călătoria sa a fost multă vreme un subiect de polemică printre naturaliști și istorici.

Pare aproape cert faptul că fasolea a fost cunoscută și consumată încă din Antichitate. Arabii s-au stabilit în Spania în secolul al VIII-lea. Ei au făcut faimoasă regiunea care astăzi poartă numele de Andaluzia, una dintre cele mai dezvoltate regiuni din lumea cunoscută în Evul Mediu, locul unde artele, știința și agricultura au înflorit.

Un medic ilustru hispano-arab cunoscut ca „excelentul doctor Abu Zacaria Iharia" care a trăit în Sevilla în secolele al XII-lea – al XIII-lea, descrie peste zece soiuri de fasole.[7] El afirmă că acestea „sunt benefice pentru stomac și au un gust delicat".

Pe de altă parte, Columb notează în jurnalul său că fasolea, care avea bobul mai mare decât cea din Spania, constituia baza alimentației americanilor nativi, alături de porumb și chili (ardei iute).

Această fasole din Lumea Nouă a fost adusă în Spania, unde s-a bucurat imediat de succes datorită calităților excelente. Spre deosebire de alte alimente provenite din cele două Americi, precum cartofii și roșiile, pentru acceptarea cărora a fost necesar să treacă mai multe secole, fasolea și-a făcut loc rapid pe mesele europenilor. Mare parte din fasolea cultivată în lume astăzi provine din soiuri americane.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Nimeni nu poate să spună că s-a ridicat flămând de la masă după ce a mâncat o farfurie de fasole. Pe lângă faptul că este consistentă, fasolea este și nutritivă.

Proteinele reprezintă nutrientul cel mai important al fasolei și de aceea ea a fost supranumită ***„carnea săracului".***

În continuare includem o prezentare detaliată a caracteristicilor ***PROTEINELOR*** din fasole:

Preparare și utilizare

❶ **Gătită:** Este folosită în diferite mâncăruri; nu poate fi mâncată ca atare. Ea fierbe mai bine în apă mai puțin dură (cu un conținut mai scăzut de calciu). Ideal este să punem fasolea la înmuiat în apă rece timp de câteva ore înainte de a o găti.

❷ **Fiartă și făcută pastă,** eliminându-se astfel coaja, care este mai puțin digerabilă și poate provoca flatulență.

– ***Conținutul de proteine:*** Concentrația de proteine din fasole variază, în funcție de soi, între 21% și 24%, adică o cantitate ***egală*** sau *chiar* ***mai mare*** decât cea din alimentele de *origine animală*, precum tonul, carnea de vită sau carnea de pui. Proteina din aceste alimente variază între 18% și 21%, în funcție de greutate.

– ***Valoare biologică:*** Valoarea biologică a proteinei reprezintă indicele care măsoară cât de adecvată este compoziția ei în aminoacizi. Cu cât valoarea biologică este mai ridicată, cu atât proteina se apropie mai mult de idealul pentru corpul uman. Indicele proteinei perfecte este 100%, iar proteinele din fasole au indicele 85%. Valoarea aceasta este relativ scăzută în comparație cu ouăle (94%). Cu toate acestea, ea este asemănătoare cu cea a laptelui (85%) și superioară cu cea a cărnii (75%).

Valoarea biologică relativ scăzută a proteinelor din fasole se datorează lipsei lor de ***metionină***, un aminoacid esențial care acționează ca factor limitator. În ciuda acestui lucru, datorită procesului de ***suplimentare***, în cadrul căruia proteinele din fasole sunt combinate cu cele din alte alimente de origine vegetală bogate în metionină (de exemplu: **cereale**, **susan**, **semințe de floarea-soarelui** sau **drojdie**), organismul beneficiază de toți aminoacizii necesari, în proporție adecvată. Cu alte cuvinte, ***combinarea*** a două proteine parțial incomplete are ca rezultat o proteină completă.

– ***Digerabilitatea*** proteinelor din fasole este de 83%, considerabil mai mică decât cea din ouă (99%), lapte (98%) și carne (97%). Aceasta înseamnă că organismul valorifică proteinele din fasole în mai mică măsură decât pe cele din alimentele de origine animală. S-a demonstrat[8] că proteinele din fasolea cu bob negru sunt cel mai ușor de digerat, urmate apoi de cele din fasolea roșie și din fasolea albă.

Pe lângă proteine, fasolea mai conține în cantități însemnate din următorii nutrienți:

✓ ***Fibră*** vegetală: La fel ca toate leguminoasele, fasolea are un conținut foarte bogat de fibră vegetală. 100 g de fasole uscată furnizează 15,2 g de fibră, mai mult de jumătate

Aminoacizii esențiali din diferite alimente						
Aminoacid	Fasole		Ouă		Carne de vită	
	mg/100 g	%	mg/100 g	%	mg/100 g	%
IZOLEUCINĂ	927	12	778	14	915	12
LEUCINĂ	1685	22	1091	20	1542	20
LIZINĂ	1593	21	863	16	1690	22
METIONINĂ	234	3	416	8	514	7
FENILALANINĂ	1154	15	709	13	836	11
TREONINĂ	878	11	634	11	873	12
TRIPTOFAN	223	3	184	3	213	3
VALINĂ	1016	13	847	15	952	13
Total	7710	100	5522	100	7535	100

din DZR (Doza Zilnică Recomandată) pentru un adult (25 g). Fibrele din fasole *contribuie* la ***prevenirea*** **constipației** și la ***reducerea*** nivelului de **colesterol** din sânge.

Proteinele complete din fasole

După cum indică tabelul de mai sus, proteinele din fasole conțin ***toți aminoacizii esențiali****, la fel ca ouăle și carnea.*

Totuși fasolea, ca toate leguminoasele, este ***săracă*** *în aminoacidul* ***metionină****.*

Pentru a reface acest mic deficit și pentru a obține o proteină completă, ***este suficient să combinăm*** *fasolea cu un aliment bogat în metionină, cum ar fi:*

- ***Cereale*** *(grâu, orez, porumb, ovăz etc.);*
- ***Susan*** *sau* ***semințe de floarea-soarelui****;*
- ***Drojdie de bere****.*

✓ ***Folați:*** O porție de fasole gătită (un castron) echivalează aproape cu DZR de folați pentru un adult (220 µg). Necesarul de folați *crește* în timpul **sarcinii** până la 400 µg. Și persoanele cu risc ridicat de boli coronariene ar trebui să mărească aportul de folați. În ambele cazuri, fasolea este o sursă excelentă de folați.

✓ ***Fier:*** 100 g de fasole furnizează peste 10 mg de fier, cantitate echivalentă cu DZR pentru un bărbat adult. Din acest motiv, fasolea este una dintre sursele cele mai bune de fier. Întrucât este vorba de ***fierul non-hem***, este necesară ***vitamina C*** pentru absorbția lui. Astfel, este benefică adăugarea câtorva picături de lămâie.

✓ ***Niacină*** și ***acid pantotenic***, doi factori vitaminici foarte importanți pentru sănătatea pielii.

Fasolea este săracă în provitamina A, vitamina C, grăsimi și nu conține vitamina B_{12}, ca majoritatea alimentelor de origine vegetală.

Fasolea uscată este un aliment nutritiv și dătător de energie, care furnizează proteine complete dacă este combinată cu cereale sau alte surse de proteine. Însă, pe lângă aceste proprietăți nutritive incontestabile, fa-

În țările mediteraneene, există tradiția ca felul principal de mâncare servit la cină a zilei să fie bazat pe leguminoase: fasole, linte sau năut. Acesta este unul dintre motivele incidenței scăzute a atacului de cord la populația din sudul Europei.

solea are proprietăți terapeutice în următoarele afecțiuni:

• **Afecțiuni ale pielii:** Fasolea intervine în protejarea pielii și a mucoasei deoarece ea este o sursă bună de niacină și acid pantotenic, doi factori vitaminici foarte importanți pentru sănătatea țesutului tegumentar.

✓ *NIACINA*, denumită și *factorul PP*, sau *vitamina B3*, este activ implicată în multe reacții chimice celulare. Deficiența gravă de niacină produce boala numită **pelagră**, caracterizată de cei **trei „D"**: **d**ermatită, **d**iaree și **d**emență. Deși boala aceasta este rar întâlnită astăzi, deficiențele mai puțin grave duc la o varietate de afecțiuni ale pielii, precum crăparea și descuamarea.

Fasolea este o bună sursă de niacină întrucât ea furnizează:

– *Niacină preformată* (0,479 mg/100 g).

– *Triptofan*, un aminoacid esențial pe care organismul îl convertește în *niacină*. Fasolea uscată este una dintre cele mai bogate surse de triptofan (277 mg/ 100 g), superioară cărnii (199 mg/100 g) sau ouălor (152 mg/100 g). Aceste 277 mg de triptofan sunt convertite în 4,62 mg de niacină suplimentară, care, dacă sunt adunate la cele 0,479 mg de niacină preformată, furnizează 5,1 mg/100 g de niacină (26,8% din DZR)

✓ *ACIDUL PANTOTENIC* este de asemenea implicat în metabolismul celular. Lipsa lui duce la afecțiuni ale pielii și totodată la fragilitatea părului. Fasolea conține 0,732 mg/ 100 g, de două ori mai mult decât carnea.

Datorită tuturor acestor factori, fasolea este recomandată în caz de eczemă, mâncărimi ale pielii, piele uscată, alergii cutanate și, în general, în caz de dermatoză.

De asemenea, s-a dovedit că fasolea este benefică pentru foliculii de păr și este recomandată în caz de **căderea** și **fragilitate** a părului, **seboree** și **mătreață**.

• **Colesterol:** Consumul regulat de fasole este o bună metodă de menținere a nivelului de colesterol în limite acceptabile. Un experiment realizat în Statele Unite[9] a demonstrat

Cu cât fasolea este mai închisă la culoare, cu atât are un gust mai pronunțat și este mai ușor de digerat. Fasolea este o sursă bună de niacină și acid pantotenic. Acești factori vitaminici sunt esențiali pentru pielea sănătoasă și frumoasă.

că o porție de 120 g de fasole consumată zilnic timp de trei săptămâni a redus cu 10% nivelul colesterolului și al trigliceridelor.

Aceasta se poate datora conținutului lor de ***fibră*** (15,2%), care „mătură" din intestine colesterolul și precursorii lui (sărurile biliare) și pregătește eliminarea lor prin materiile fecale.

• **Constipație și afecțiuni ale colonului:** Datorită *conținutul* ei *ridicat* de ***celuloză*** (20%, în funcție de greutate), fasolea este benefică în cazul constipației și în *prevenirea* **diverticulozei** și a **cancerului** de colon și rectal.

• **Hipertensiunea:** Fasolea este ideală pentru persoanele cu hipertensiune arterială, deoarece are un conținut *scăzut* de ***sodiu*** și *ridicat* de ***potasiu***.

• **Anemie și convalescență:** Această leguminoasă conține peste 10,4 mg de fier la suta de grame, o cantitate mult mai mare decât cea din carne sau spanac (ambele conțin aproximativ 3 mg/100 g). Acest fapt, adăugat la proprietățile ei nutritive, face ca fasolea să fie un aliment foarte adecvat pentru persoanele anemice sau subnutrite.

Boabele de fasole sunt de fapt semințele din fructul, sau păstaia, plantelor care fac parte din familia botanică Leguminosae.

Soiuri de fasole

Fasolea albă

Acest soi de fasole cu bobul mic și oval este folosit la prepararea unei mari varietăți de feluri de mâncare. Textura ei moale o face potrivită pentru a fi pregătită sub formă de pastă.

Timp de preparare: 1 h 30 min. – 2 h

Fasolea tărcată

Boabele sunt de mărime medie și au formă ovală. Acest tip de fasole este folosit foarte mult în bucătăria italiană.

Timp de preparare: 1 h 30 min. – 2 h.

Fasolea roșie

Acest soi de fasole are o textură moale și un gust intens. Se combină bine cu ardei iute, salate și orez.

Timp de preparare: 1 h 30 min.

Fasolea Haricot

Are un gust intens, dar nu la fel de intens ca fasolea roșie.

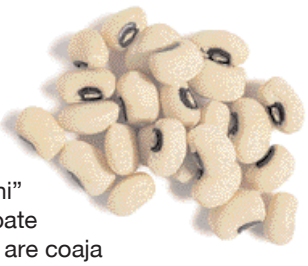
Timp de preparare: 1 h.

Fasolea neagră

Are formă ovală și este de culoare închisă. Gustul ei este dulceag, ca de ciuperci. Este folosită în tocănițe și în combinație cu orez.

Timp de preparare: 1 h 30 min.

Fasolea cu ochi negri



Boabele acestui soi de fasole sunt marcate cu un „ochi” negru. Dintre toate soiurile, acesta are coaja cea mai subțire.

Timp de preparare: 30 min. – 1 h.

Fasolea Lima

Are bobul plat, textura moale și un gust delicat.

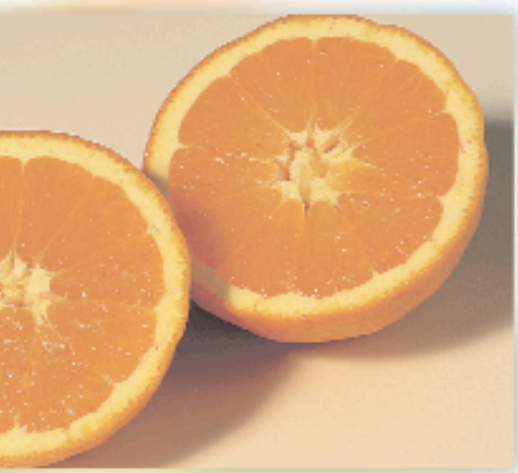
Timp de preparare: 1 h – 1 h 30 min.

17

Alimente recomandate în caz de infecții

BOLI	PAGINA
Candidoza	341
Cistita	341
Faringita	341
Febra	338
Infecțiile	339
Răceala și gripa	340
SIDA	340
Sistemul imunitar slăbit	339

ALIMENTE	PAGINA
Acerola	354
Kiwi	342
Litchi	352
Mandarina	344
Portocala	346



PE PARCURSUL vieții, corpul duce o luptă constantă împotriva microorganismelor patogene și a substanțelor străine care îl atacă, cunoscute sub numele de **antigeni**. Totalitatea țesuturilor și celulelor responsabile cu apărarea corpului de acești antigeni poartă denumirea de **sistem imunitar**.

Există alimente deosebit de benefice în caz de infecție. Acestea:

• ***Îmbunătățesc*** funcționarea **sistemului imunitar**. Funcționarea adecvată a acestui sistem complex de apărare împotriva agenților infecțioși și a substanțelor străine necesită un aport de nutrienți specifici:

– ***Proteine;***

– ***Vitamine antioxidante*** (A, C și E);

– ***Oligoelemente*** precum fier, seleniu, zinc și cupru.

Acești nutrienți trebuie incluși în alimentația celor care suferă de o infecție, după cum se arată la secțiunea ***„Sistemul imunitar slăbit"*** (vezi pag. 339).

• **Conțin substanțe antibiotice:** Aceste alimente ajută sistemul imunitar la combaterea agenților infecțioși, după cum se arată la secțiunea *„Infecțiile”* (vezi pag. 339).

• **Au efect depurativ asupra organismului:** sunt alimente care intensifică eliminarea reziduurilor prin rinichi, ficat și piele. Cele mai bune alimente pentru favorizarea acestui efect în caz de infecție sunt enumerate la secțiunea *„Febra”*.

Citricele, cum ar fi portocalele, mandarinele și lămâile, sunt deosebit de benefice în caz de infecție întrucât ele furnizează vitamine antioxidante (vitamina C și betacaroten, sau provitamina A) care contribuie la sănătatea sistemului imunitar.
Vitamina C, împreună cu flavonoizii din citrice, crește rezistența la viruși.

FEBRA

Alimentația

În general, febra este *un indiciu al faptului că organismul **luptă** cu o **infecție***. Deși nu reduc febra și nici nu luptă în mod direct împotriva infecției, alimentele indicate aici joacă un rol important în vindecare. În caz de febră, **alimentația** trebuie să fie:

- **Ușor de digerat și nutritivă.**
- **Abundentă în lichide** pentru a înlocui apa pierdută din cauza temperaturii ridicate și pentru a evita deshidratarea.
- **Bogată în vitamine** care întăresc organismul, cum ar fi provitamina A (betacarotenul) și vitamina C.
- **Bogată în săruri minerale alcalinizante**, care neutralizează radicalii liberi în exces și reziduurile acide formate ca rezultat al infecției.

Fructele și **legumele** îndeplinesc aceste condiții foarte bine și ar trebui să constituie ***baza*** alimentației, *în special* în timpul **stadiului acut al bolii**.

Creșteți consumul

APĂ
SUC DE FRUCTE
APĂ DE ORZ
SUPĂ DEPURATIVĂ
LIMBA-MIELULUI
PEPENE GALBEN
ZMEURĂ

Suc de fructe

Sucurile furnizează apa, vitaminele, sărurile minerale și substanțele fitochimice antioxidante necesare în caz de febră. De asemenea, ele favorizează eliminarea reziduurilor din fluxul sangvin, producția acestora fiind mai ridicată în cazul febrei.

SISTEMUL IMUNITAR SLĂBIT

Definiție
Este o slăbire a sistemului imunitar, cunoscută în general sub numele de rezistență scăzută.

Funcțiile sistemului imunitar
În principiu, sistemul imunitar îndeplinește două roluri esențiale pentru supraviețuirea oricărui organism viu:
- **Depistarea** tuturor tipurilor de microorganisme și substanțe străine care sunt potențial periculoase.
- **Distrugerea** acestor microorganisme, substanțe sau celule străine.

Factori care contribuie la slăbirea sistemului imunitar:
Sunt numeroși, iar, în unele cazuri, necunoscuți. Cei mai întâlniți sunt următorii:
- **Subnutriția sau malnutriția**. Lipsa oricărui nutrient esențial, în special vitaminele și oligoelementele amintite aici, poate diminua reacția imună a organismului.
- **Stresul,** de natură fizică sau psihică.
- **Chimioterapia** (tratamentul medicamentos pentru cancer).
- **Bolile infecțioase.**
- **SIDA:** deficiența sistemului imunitar generată de un atac viral asupra mecanismelor de apărare a organismului.

Alimentația
Alimentele enumerate în tabelul de mai jos contribuie în mod special la funcționarea adecvată a acestui complex sistem de apărare.

Creșteți consumul

ANTIOXIDANȚI
PROTEINE
OLIGOELEMENTE
CITRICE
ULEIURI
PROPOLIS
LĂPTIȘOR DE MATCĂ
USTUROI
IAURT
ACEROLA
KIWI
ROȘII
LUCERNĂ

Reduceți sau eliminați

BĂUTURI ALCOOLICE
ZAHĂR ALB
CRUSTACEE
GRĂSIMI TOTALE
CAFEA

INFECȚIILE

Alimentația
Antibioticele *naturale* care se găsesc în unele alimente și plante sunt ***mult mai puțin* potente** decât antibioticele farmaceutice. Totuși ele prezintă **avantajul** că ***nu*** produc germeni **rezistenți** și ***nu* alterează flora bacteriană** normală a organismului.

În caz de infecție, este important să nu uităm totodată ce alimente sunt recomandate sau ce alimente nu sunt recomandate pentru ***sistemul imunitar slăbit*** și pentru ***febră*** (vezi secțiunea anterioară la pag. 338).

Creșteți consumul

ACELAȘI CA PENTRU SISTEMUL IMUNITAR SLĂBIT
USTUROI
CEAPĂ
LĂMÂIE
VARZĂ
RIDICHI
AFINE

Reduceți sau eliminați

ACELAȘI CA PENTRU SISTEMUL IMUNITAR SLĂBIT

Homar norvegian

Adesea, crustaceele conțin toxine, bacterii și viruși care pot periclita sistemul imunitar.

Alcoolul slăbește multe funcții ale corpului, inclusiv funcția imunitară. Consumul regulat de băuturi alcoolice diminuează capacitatea organismului de a rezista la boli.

RĂCEALA ȘI GRIPA

Cauze
Răceala și gripa sunt cauzate de **infecții virale** înrudite. Răceala poate constitui începutul sau prima manifestare a gripei.

Simptome
Printre simptomele **răcelii** se află creșterea producției de mucus și inflamarea sistemului respirator superior (nas și gât). **Gripa** produce simptome cu caracter mai generalizat, printre care se numără durerea de cap și durerea musculoscheletală.

Alimentația
Alimentația recomandată este similară în ambele cazuri, iar scopul este acela de a preveni infecția și de a favoriza însănătoșirea. **La fel** ca **antibioticele** sau celelalte medicamente, **alimentele *nu vindecă*** răceala sau gripa. Sistemul de apărare al organismului trebuie să combată infecțiile virale. Din această cauză, alimentația corespunzătoare este esențială pentru întărirea **sistemului imunitar**.

Complicații
În cazul **afectării bronhiilor**, însoțită de eliminarea de secreții de culoare galbenă (spută) și tuse, trebuie să se țină cont și de recomandările de la secțiunea ***„Bronșita"*** (vezi pag. 140).

Creșteți consumul

ACELEAȘI CA PENTRU SISTEMUL IMUNITAR SLĂBIT
FRUCTE
LEGUME
USTUROI
PROPOLIS
VITAMINA C
SELENIU
ZINC

Reduceți sau eliminați

SARE
ZAHĂR
LAPTE

Dulciuri

Zaharurile scad reacția sistemului imunitar la infecții. Consumul excesiv de bomboane, ciocolată, produse de patiserie și alte produse rafinate pregătite cu zahăr favorizează apariția răcelii și a gripei.

SIDA

Definiție
SIDA (**sindromul imunodeficienței dobândite**) produce o diminuare a apărării imune față de infecții și cancer.

Cauze
SIDA este cauzată de **HIV** (virusul imunodeficienței umane) care atacă și distruge limfocitele din organism (celulele de apărare).
Alimentația artificială săracă în fructe, legume, cereale și alune tinde să aibă deficiențe în vitamine antioxidante (A, C și E) și influențează negativ evoluția bolii.[1]

Alimentația
Pacienții cu SIDA sunt de regulă malnutriți, fapt care slăbește și mai mult sistemul imunitar. Pierderea în greutate în caz de SIDA este semn de prognostic rezervat. Mai mulți factori ***duc*** la **malnutriție**:

- **Infecțiile *frecvente***, care apar ca urmare a rezistenței scăzute.
- ***Incapacitatea* de a asimila grăsimi,** care sunt eliminate prin fecale**.** Materiile fecale pot avea aspect spumos și gras (steatoreea). Această afecțiune digestivă, care este prezentă la circa o pătrime din pacienții cu SIDA, împiedică și asimilarea de vitamine solubile în grăsimi (A, D și E).[2]
- **Tratamentul medicamentos pentru SIDA** are de regulă efecte secundare asupra sistemului digestiv, precum greață și vomă, fapt care agravează malnutriția.

Nutriția are o importanță vitală deoarece ea poate îmbunătăți rezistența sistemului imunitar și încetinește avansarea bolii.

Creșteți consumul

ACELEAȘI CA PENTRU SISTEMUL IMUNITAR SLĂBIT
FRUCTE
CEREALE INTEGRALE
ALUNE
LEGUMINOASE
LEGUME
IAURT
ANTIOXIDANȚI
VITAMINA A
VITAMINELE B
VITAMINA C
SELENIU

Reduceți sau eliminați

ACELEAȘI CA PENTRU SISTEMUL IMUNITAR SLĂBIT

Vânătă

CANDIDOZA

Definiție
Este o micoză sau o infecție cauzată de „Candida albicans", o ciupercă microscopică ce se găsește în mod normal în gură, în intestine și pe piele.

Cauze
Atunci când funcționarea optimă a **sistemului imunitar este compromisă** (când îi scade rezistența) din cauza diabetului, a tratamentului intens cu antibiotice, a cancerului sau din alte cauze, fungii, precum **candida,** *proliferează* și produc infecția cunoscută sub numele de candidoză sau **moniliază**.

Simptome
Ea afectează vaginul, anusul, gura sau zonele pielii supuse umezelii sau fricțiunii (de exemplu: zona pubiană, zona axilară și pliul de sub sâni).

Alimentația
Alimentația contribuie la creșterea rezistenței sistemului imunitar și la menținerea echilibrului florei bacteriene intestinale, care favorizează vindecarea candidozei.

Creșteți consumul

- ACELEAȘI CA PENTRU SISTEMUL IMUNITAR SLĂBIT
- IAURT
- USTUROI
- FOLAȚI
- FIER

Reduceți sau eliminați

- ZAHARURI
- BĂUTURI ALCOOLICE
- CIOCOLATĂ
- DROJDIE DE BERE
- BRÂNZETURI MATURATE
- PÂINE

Usturoiul limitează proliferarea multor microorganisme, printre care și pe cea a ciupercii care determină apariția candidozei. Efectul acesta se datorează esenței lui sulfurate, care se răspândește cu ușurință în țesuturile organismului. De asemenea, el aduce echilibru în flora intestinală și stimulează imunitatea naturală.

FARINGITA

Definiție
Este ***infecția sau inflamarea*** *mucoasei faringelui sau a gâtului.* În *multe cazuri,* ***se asociază*** cu infecția **amigdalelor**. Acestea sunt glandele limfatice situate la nivelul gâtului. Când este infecție primară, poartă numele de **amigdalită**.

Alimentația
Cazurile de faringită răspund la alimentele care îmbină calmarea durerii locale și acțiunea dezinfectantă cu efectul lor general asupra corpului.

Creșteți consumul

- VITAMINA A
- CITRICE
- PROPOLIS
- MIERE
- BAME
- LIMBA-MIELULUI

Limba-mielului

Limba-mielului calmează mucoasa gâtului și ajută la combaterea infecției. Planta aceasta are cea mai mare eficiență atunci când e fiartă și consumată ca atare sau dacă se bea sucul proaspăt.

CISTITA

Definiție
Este o **inflamație a vezicii urinare** cauzată în general de infecție. Afectează mai frecvent femeile, din motive anatomice (uretra scurtă).

Alimentația
Principiile călăuzitoare prezentate aici pot contribui la vindecarea cistitei și pot preveni reîmbolnăvirea. Ele sunt valabile și pentru orice alt tip de infecție urinară.

Creșteți consumul

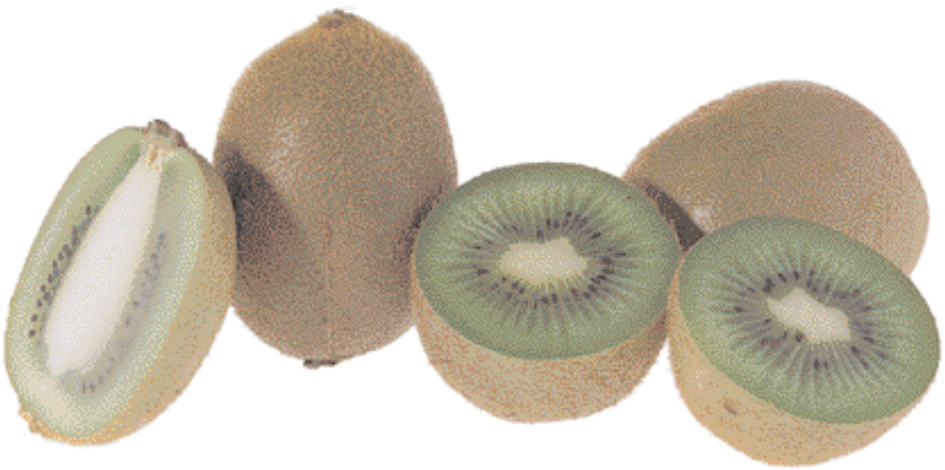
- ACELEAȘI CA PENTRU OLIGURIE
- APĂ
- MURE ȘI AFINE
- SEMINȚE DE DOVLEAC
- CITRICE
- CEAPĂ

Reduceți sau eliminați

- CONDIMENTE
- CHILI
- CAFEA
- BĂUTURI RĂCORITOARE
- ZAHARURI

Kiwi

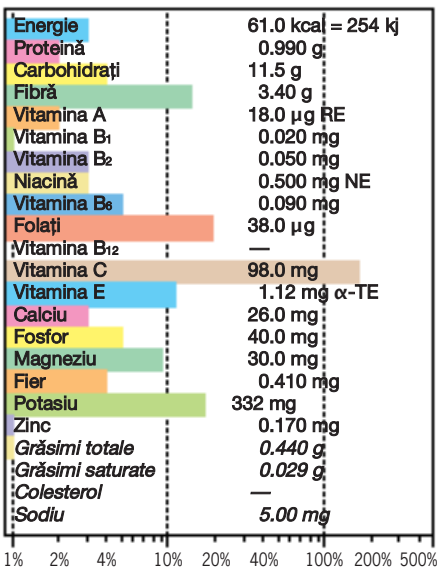
Crește rezistența și previne anemia



Engleză: *Kiwi;* ***Franceză:*** *Kiwi;* ***Spaniolă:*** *Kiwi.*

Descriere: *Kiwi este fructul unui arbust din specia Actinidia („Actinidia chinensis"), din familia botanică Actinidiaceae. Este de mărimea și de forma unui ou, doar că e mai cilindric. Coaja lui maronie acoperă pulpa verde, zemoasă și de un acru foarte plăcut.*

KIWI
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

KIWI este un fruct exotic de la poalele munților Himalaya, iar astăzi din Noua Zeelandă, un fruct care ne rezervă câteva surprize plăcute. Prima este aceea că sub coaja lui destul de neatrăgătoare, acoperită cu perișori, se ascunde o pulpă verde uimitoare. Cele peste 200 de minuscule semințe negre comestibile pe care le conține fiecare fruct sunt dispuse într-o formă radială unică. Dar cea mai mare surpriză oferită de acest fruct este bogăția de vitamina C, care o depășește cu mult pe cea a citricelor.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Kiwi conține o cantitate moderată de carbohidrați sub formă de zaharuri (11,5%), 1% proteine și sub

0,5% grăsime. Cele mai notabile componente ale lui sunt:

✓ ***Vitamina C:*** Conținutul de vitamina C este aproape dublu față de cel al **portocalelor** și **lămâilor** (vezi pag. 346, 128). Numai guavele (184 mg/100 g) și acerolele, cu peste un gram la suta de grame întrec fructul de kiwi în acest aspect. Un singur kiwi acoperă doza zilnică recomandată (DZR) din această vitamină.

✓ ***Alte vitamine:*** Fructele de kiwi sunt foarte bogate în ***vitamina E*** și conțin cantități considerabile din vitaminele B_6, B_2, niacină, B_1 și A.

✓ ***Folați:*** Merită amintit faptul că fructele de kiwi conțin 38 µg/100 g, o cantitate apropiată de cea a ouălor (47 µg/100 g) și mai mare decât cea a cărnii (6-13 µg/100 g) sau a laptelui (5 µg/100 g). Fructele de kiwi se numără printre fructele proaspete cele mai *bogate* în folați, alături de feijoa (vezi pag. 252).

✓ ***Minerale:*** Fructele de kiwi sunt printre fructele *cele mai bogate* în minerale, în special în potasiu, magneziu și fier. Ele conțin cantități semnificative de ***cupru***, un oligoelement care, împreună cu ***vitamina C***, ajută la absorbția ***fierului*** în intestine.

✓ ***Fibră:*** Fructele de kiwi conțin 3,4 g/100 g, din care cea mai mare parte sunt ***solubile*** (pectină și mucilagiu). În privința conținutului de fibre, ele *întrec* majoritatea fructelor, ca de exemplu merele (2,7 g/100 g) și prunele (1,5 g/100 g).

Pentru a ne forma o idee mai clară despre bogăția nutritivă a fructului de kiwi, merită observat faptul că el conține de 17 ori mai multă vitamina C, de 6 ori mai mult magneziu, de 5 ori mai multe proteine și de 2 ori mai mult fier decât ***mărul*** (vezi pag. 216).

Preparare și utilizare

În stare proaspătă: în mod normal fructele de kiwi sunt consumate în starea lor naturală. Ele sunt foarte rezistente și ușor de transportat. Se culeg de obicei mai crude fiindcă se coc foarte bine și după aceea.

Fructele de kiwi oferă următoarele beneficii nutritive:

• **Stimulează sistemul imunitar** datorită conținutului lor de ***vitamina C***, potențată de prezența multor altor vitamine și minerale, fiind astfel mult *mai eficiente* decât ***preparatele farmaceutice***.

Consumul regulat de kiwi (cel puțin unu pe zi) este benefic pentru cei care suferă de orice tip de boală infecțioasă, fie în fază acută, fie în faza de convalescență.

• Îmbogățesc sângele cu fier, reducând astfel **anemia**: pot fi foarte benefice în cazuri de anemie datorită conținutului lor de ***fier***, ***vitamina C*** și ***cupru*** (ultimele două facilitează absorbția și asimilarea fierului), precum și de ***folați***. Faptul acesta este valabil în special atunci când această afecțiune se datorează deficienței de fier.

• Sunt benefice pentru mamă și făt în timpul **sarcinii.** Dat fiind faptul că stimulează sistemul imunitar și favorizează producerea de sânge, fructele de kiwi sunt *recomandate* în timpul sarcinii. Dar acesta nu este singurul motiv: ele sunt bogate în ***folați***, care ajută la ***prevenirea*** **afecțiunilor congenitale ale coloanei vertebrale,** precum spina bifida.

• Reduc **excesul de colesterol** și atenuează **arterioscleroza**. ***Fibra*** vegetală ***solubilă*** din kiwi scade absorbția în intestin a colesterolului și a precursorilor lui, fapt care reduce nivelul acestuia din sânge. În acest fel se elimină una dintre cauzele arteriosclerozei: excesul de colesterol din sânge.

• De asemenea, fructele de kiwi sunt *foarte bogate* în ***vitamine antioxidante***, precum ***C*** și ***E***, care împiedică depunerea colesterolului pe pereții arteriali și formarea plăcilor de aterom. Conținutul lor *ridicat* de ***potasiu*** și cantitatea *scăzută* de **sodiu** *contribuie* la ***prevenirea*** **hipertensiunii**.

• Elimină **constipația**: Datorită bogăției lor în ***fibră solubilă***, fructele de kiwi sunt un laxativ ușor, care facilitează tranzitul materiilor fecale prin intestin.

• Crește rezistența **atleților**: Un experiment[3] realizat la Universitatea din Beijing (China) a demonstrat că atleții care consumă kiwi au o **rezistență** cu 24% mai *mare* față de grupul de control. Cercetătorii chinezi pun acest rezultat pe seama conținutului său bogat de vitamina C și în minerale.

Mandarina

E greu să te oprești doar la una

Engleză: *Tangerine;* ***Franceză:*** *Mandarine;* ***Spaniolă:*** *Mandarina.*

Descriere: *Fructul mandarinului („Citrus reticulata" Blanco), un arbore din familia botanică Rutaceae, foarte asemănător cu portocalul, dar mai scund și mai fragil. Cele mai cunoscute sortimente sunt satsuma, care are o culoare portocaliu deschis sau verzuie, și clementina, care este mai mică, mai dulce și de culoare portocaliu închis.*

MANDARINA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă

Energie	44.0 kcal = 184 kj
Proteină	0.630 g
Carbohidrați	8.89 g
Fibră	2.30 g
Vitamina A	92.0 µg RE
Vitamina B_1	0.105 mg
Vitamina B_2	0.022 mg
Niacină	0.260 mg NE
Vitamina B_6	0.067 mg
Folați	20.4 µg
Vitamina B_{12}	—
Vitamina C	30.8 mg
Vitamina E	0.240 mg α-TE
Calciu	14.0 mg
Fosfor	10.0 mg
Magneziu	12.0 mg
Fier	0.100 mg
Potasiu	157 mg
Zinc	0.240 mg
Grăsimi totale	*0.190 g*
Grăsimi saturate	*0.022 g*
Colesterol	—
Sodiu	*1.00 mg*

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%

Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

MANDARINELE sunt foarte ușor de decojit și de consumat și de aceea sunt fructele preferate ale copiilor. Datorită dulcelui lor plăcute și acidității scăzute, dar și datorită pulpei lor fragede, ele se numără printre cele mai îndrăgite fructe din lume.

Mandarinele se cultivă în Europa de Sud, în Africa de Nord și în America de Nord din secolul al XIX-lea, când au sosit din China. Aceasta este ultima specie de citrice care a

sosit în Occident din China (portocalele au fost aduse în Europa în secolul al XVI-lea).

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Compoziția mandarinei este *foarte asemănătoare* cu cea a **portocalei** (vezi pag. 346), doar că vitamina C, mineralele, acizii organici și majoritatea celorlalți ***nutrienți*** se regăsesc în proporții mai *scăzute*.

De asemenea, proprietățile mandarinei sunt *aceleași* cu ale **portocalei**, doar că sunt mai puțin intense. Prin urmare, mandarinele combat infecțiile, fluidizează sângele, sunt hipotensive, laxative, antialergice, remineralizante, depurative și anticancerigene. Datorită faptului că sunt atât de ușor de consumat și de digerat, ele sunt *deosebit* de benefice pentru **copii** și **vârstnici**.

Mandarinele au două utilizări notabile:

• În cazul **febrei** la copii, datorită capacității lor de a combate infecția, de a revigora organismul și de a înlocui mineralele pierdute. Sunt recomandate în caz de **răceală**, **gripă** și **infecții ale gâtului**.

• **Hipertensiune**: Cura cu mandarine ❷ are rezultate excelente în caz de hipertensiune și arterioscleroză.

Preparare și utilizare

❶ **În stare proaspătă:** Este o adevărată delectare să decojești și să mănânci mandarine, bucurându-te în același timp de aroma lor. Pentru a beneficia complet de valoarea lor terapeutică, ar trebui să consumăm între 6 și 8 mandarine pe zi.

❷ **Cura cu mandarine:** La fel ca în cazul curei cu portocale, cura cu mandarine presupune să nu consumăm nimic altceva în afară de 1,5-2 kg de mandarine timp de una sau două zile pe săptămână pe o perioadă de o lună. Lichidele suplimentare nu sunt necesare la această cantitate de fructe, întrucât această cură este de obicei urmată toamna sau iarna.

Citricele previn cancerul

Toate fructele au proprietăți anticancerigene, iar consumul regulat de fructe contribuie la prevenirea cancerului. Totuși citricele sunt remarcabile pentru combinația lor echilibrată de substanțe anticancerigene: vitamina C, flavonoizi, limonoizi și pectină.

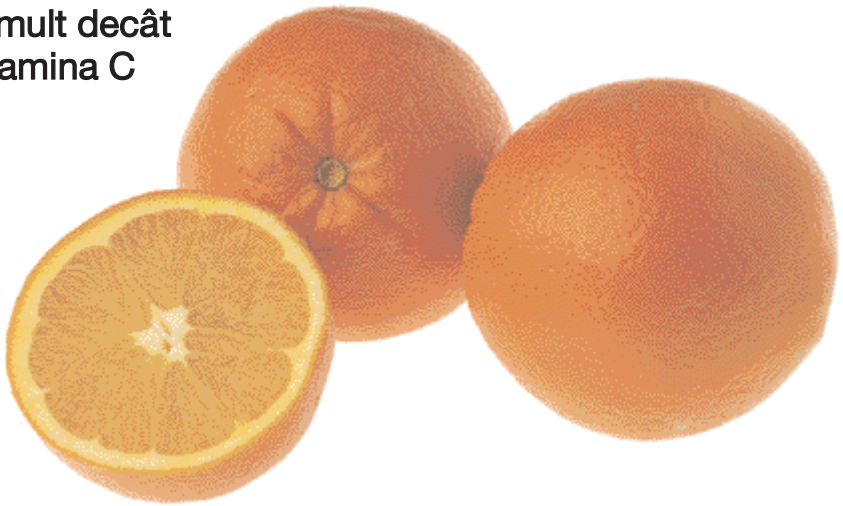
Toate aceste substanțe se potențează reciproc, având un efect profilactic uluitor. Aceasta înseamnă că, luate separat și purificate, nu sunt la fel de eficiente ca atunci când sunt consumate ca parte a unei portocale sau a unei lămâi, de exemplu.

Efectul anticancerigen al acestor componente ale citricelor a fost demonstrat pe animale de laborator, reconfirmându-se astfel validitatea a numeroase cercetări științifice care asociază consumul de citrice cu riscul scăzut de îmbolnăvire de cancer.

Este foarte probabil că ele au un efect similar asupra oamenilor, nu numai în cazul cancerului de prostată, ci și în alte cazuri de cancer.

Portocala

Mai mult decât vitamina C



Specii înrudite: *Citrus aurantium* L. (portocala amară)

Engleză: *Orange;* ***Franceză:*** *Orange;* ***Spaniolă:*** *Naranja.*

Descriere: *Fructul conglomerat al portocalului („Citrus sinensis" Osbeck), un arbore peren din familia botanică Rutaceae. Ca toate celelalte citrice, portocala este alcătuită din mai multe fructe unite pentru a forma un fruct aparent simplu.*

PORTOCALA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă

Energie	47.0 kcal = 197 kj
Proteină	0.940 g
Carbohidrați	9.35 g
Fibră	2.40 g
Vitamina A	21.0 µg RE
Vitamina B_1	0.087 mg
Vitamina B_2	0.040 mg
Niacină	0.432 mg NE
Vitamina B_6	0.060 mg
Folați	30.3 µg
Vitamina B_{12}	—
Vitamina C	53.2 mg
Vitamina E	0.240 mg α-TE
Calciu	40.0 mg
Fosfor	14.0 mg
Magneziu	10.0 mg
Fier	0.100 mg
Potasiu	181 mg
Zinc	0.070 mg
Grăsimi totale	*0.120 g*
Grăsimi saturate	*0.015 g*
Colesterol	—
Sodiu	—

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%

Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

ESTE cu totul absurd ca, în această zonă, medicii să recomande suplimente cu vitamina C", a declarat profesorul Stepp în cadrul prelegerii susținute la Facultatea de Medicină din Valencia (Spania).

Era în anii 1940, când industria farmaceutică se mândrea cu capacitatea ei de a sintetiza majoritatea vitaminelor. Profesorul ***Stepp***, un ilustru om de știință german cunoscut în lumea întreagă pentru studiile sale despre vitamine, participa la o conferință științifică în orașul mediteraneean Valencia. Câțiva colegi care locuiau acolo l-au dus să viziteze livezile frumoase de portocali din ținuturile Valenciei, unde a avut

ocazia să mănânce unele dintre cele mai bune fructe direct din pom. Cu acea ocazie, acest om de știință german, adept al vitaminelor sintetice, a dat uitării știința și a exclamat:

„Cu cât mai sănătos este să savurezi o portocală bună din Valencia decât să iei cel mai bun supliment cu vitamina C pe care industria noastră îl poate oferi!"

Profesorul Stepp avea absolută dreptate: O **portocală *naturală*** este o sursă de vitamina C ***superioară*** oricărui preparat farmaceutic. Astăzi se știe că, pe lângă ***vitamina C***, portocalele conțin circa 170 de ***substanțe fitochimice*** care *potențează* și *completează* acțiunea acestei vitamine în organism. Toate acestea, împreună cu starea de bine, de plăcere chiar, pe care o simțim atunci când mâncăm o portocală – și plăcerea este un factor de sănătate – fac ca efectele ei asupra sănătății să fie cu mult mai mari decât ne-am aștepta din partea a 50 mg/100 g de vitamina C. În ciuda declarațiilor promotorilor industriei farmaceutice, cele 50 mg/100 g de vitamina C din portocale oferă mult mai multe organismului decât 50 mg sau 500 mg din oricare pastilă sau tratament medicamentos.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Următoarele componente merită remarcate:

✓ ***Zaharurile***, în cantități moderate (circa 9,35 g/100 g), ușor asimilate de organism și tolerate de diabetici în cantități controlate; acestea sunt ***zaharoza***, ***dextroza*** și ***levuloza***.

✓ ***Mineralele***, dintre care *se remarcă* ***potasiul*** și ***calciul***. Portocalele conțin și cantități mai mici, dar semnificative, de ***fier*** și de ***magneziu***.

✓ ***Vitaminele***: Pe lângă vitamina C (45-60 mg/100 g), portocalele conțin ***carotenoizi***, care le dau culoarea specifică (provitamina A), ***vitamina B_1*** și ***vitamina B_2***.

✓ ***Acidul folic***, într-o cantitate de 30-40 mg/100 g, este un nutrient *esențial* pentru dezvoltarea **sistemului nervos al fătului**. De asemenea, el acționează ca un **antioxidant**, a cărui prezență în sânge este necesară pentru funcționarea adecvată a celulelor de apărare (leucocitele sau **globulele albe**).

✓ ***Fibra*** vegetală sub forma ***pectinei***, care luptă împotriva **colesterolului**. Fibra este singura componentă a portocalei care nu este prezentă în sucul de portocale.

✓ ***Acizii organici***, *în special* acidul ***citric***, care potențează activitatea ***vitaminei C*** și *facilitează eliminarea* reziduurilor toxice (de exemplu, **acidul uric**) din organism.

✓ ***Carotenoizii***, niște substanțe similare betacarotenului, care se transformă și ele în vitamina A în organism. Au un efect **antioxidant** puternic. Dintre cei 20 de carotenoizi care se găsesc în portocală, cei mai importanți sunt beta-criptoxantina, luteina și zeaxantina.[4, 5]

✓ ***SUBSTANȚELE FITOCHIMICE*** sunt substanțe care se găsesc în cantități foarte mici în alimente, dar care joacă un rol foarte important în organism. Se estimează că există aproximativ 170 de tipuri de substanțe fitochimice în portocală[5] și multe altele încă nu au fost descoperite.

Preparare și utilizare

❶ **În stare proaspătă:** Când mâncăm o portocală, ar trebui să mâncăm coaja interioară albă (mezocarpul) odată cu fibra din pulpă, dacă nu este prea tare.

❷ **Sub formă de suc:** Ideal este să consumăm suc din portocale proaspăt stoarse întrucât vitamina C își pierde eficacitatea cu trecerea timpului și odată cu expunerea la lumină. Sucul de portocale conservat pierde o parte din vitamina C naturală, chiar dacă unii producători îl îmbogățesc cu vitamina C sintetică.

❸ **Cura de portocale:** Cura aceasta ar trebui urmată timp de una sau două zile pe săptămână pe o perioadă de trei sau patru săptămâni. Ea presupune să consumăm în fiecare zi numai portocale și să bem numai suc proaspăt. Pot fi consumate între 10 și 20 de portocale și între 2 și 4 pahare de suc în fiecare zi. Dacă portocalele sunt foarte amare, se pot adăuga două linguriță de miere la fiecare pahar de suc.

Din punct de vedere chimic, există două categorii principale de substanțe fitochimice în portocală:

– ***Flavonoizii:*** Sunt glucozide antioxidante, antiinflamatoare și anticancerigene. Au totodată un efect pozitiv asupra sistemului circulator.[6] Cele mai cunoscute (există multe altele) sunt ***rutina***, tangeretina, nobiletina, naringina, hesperidina și quercetina.

– ***Limonoizii***: Aceste substanțe sunt răspunzătoare pentru aroma portocalelor, care constituie o parte din esența ei. Din punct de vedere chimic, sunt terpene, dintre care cea mai abundentă este ***d-limonina***. Această substanță care se găsește în portocale previne formarea tumorilor la animalele de experiment după ce le-au fost administrate substanțe cancerigene cunoscute.[7]

Datorită compoziției chimice extraordinare, portocala crește rezistența la boli, protejează arterele, este antialergenică, alcalinizantă, remineralizantă și anticancerigenă.

Întrebuințările ei dietetice și terapeutice sunt:

• **Boli infecțioase**: Portocalele ar trebui incluse permanent în alimentația celor care suferă de boli infecțioase sau a celor care vor să evite aceste boli. Studiile arată că cel puțin patru portocale pe zi (circa 250 mg de vitamina C) sunt necesare pentru a obține rezultatele dorite. Este important de notat că vitamina C sau consumul de portocale *nu poate preveni* **răceala** sau **gripa**. Totuși s-a dovedit că ele *scurtează* perioada de manifestare a bolii și reduc *severitatea* simptomelor.

Portocalele au următoarele **efecte asupra infecțiilor,** datorită combinației de **vitamina C** și alte substanțe chimice naturale:

– *Stimulează* ***capacitatea*** **globulelor albe** de a lupta împotriva bolii.

– *Cresc numărul* și *longevitatea globulelor albe*. Faptul acesta este pus pe seama efectului combinat al ***acidului folic*** și al ***vitaminei C***.

– *Încetinesc*, dar nu opresc în întregime, ***dezvoltarea*** **virușilor** în celulele umane. ***Flavonoizii*** din portocale, împreună cu ***vitamina C***, sunt răspunzători pentru acest efect.

– *Stimulează* ***producerea*** de **interferon**, o proteină antivirală produsă în organism.

Astfel, **consumul** ***zilnic*** de portocale este recomandat nu numai în caz de răceală sau gripă, ci și în cazul oricărei boli infecțioase, inclusiv în bolile copilăriei, și chiar în caz de SIDA.

• **Tromboză, arterioscleroză și boli cardiovasculare:** ***Flavonoizii*** care se găsesc în portocale, *potențați* de ***vitamina C***, *inhibă* acumularea de **trombocite**, care **formează cheagurile** de sânge. Astfel, portocalele ajută sângele să fie mai fluid și îmbunătățesc circulația, în special în cele două organe care au nevoie de cea mai mare cantitate de sânge: **creierul** și **inima**.

Portocalele verzi pot fi coapte

Pentru a dobândi ***culoarea portocalie specifică***, *portocalele au nevoie să rămână* ***în pom*** *pe parcursul câtorva* ***nopți răcoroase***. *Lucrul acesta se întâmplă de regulă în țările cu* ***climă temperată***.

Totuși, în țările cu ***climă tropicală***, *se găsesc* ***foarte des*** *portocale* ***coapte***, *dar cu coaja* ***verde***, *pentru că nu au fost expuse la temperaturi scăzute.*

Putem cunoaște dacă o portocală este ***coaptă*** *nu după* ***culoarea cojii ei***, *ci după* ***proporția*** *de* ***zahăr*** *și* ***acid*** *din sucul ei. În fructele coapte, proporția aceasta este de aproximativ* ***6:1***, *altfel spus au de șase ori mai mult zahăr decât acid.*

Sucul de portocale este folosit foarte mult în ultimul timp la micul dejun și ca băutură răcoritoare naturală. Compoziția lui este similară cu aceea a portocalei, doar că nu conține tot atâta calciu și fibre. Acești doi nutrienți se găsesc în principal în pulpa fructului.

Sucurile îmbuteliate făcute din suc reconstituit sunt o bună alternativă la sucul natural. Cantitatea de vitamina C care se pierde prin procesare este de circa 10%. Celelalte vitamine, acidul folic și mineralele se păstrează destul de bine în sucul îmbuteliat. În orice caz, în absența sucului proaspăt, sucul îmbuteliat sau păstrat la congelator este mai bun decât nimic.

Patru portocale pe zi este doza recomandată pentru cei care doresc să crească rezistența organismului lor la infecții.

De asemenea, portocalele conțin patru **antioxidanți** *foarte eficienți* care se *potențează* reciproc: ***vitamina C***, ***quercetina*** (o substanță fitochimică din grupa flavonoizilor), ***provitamina A*** și ***acidul folic***. Rezultatul este un efect **antioxidant** *puternic* asupra tuturor celulelor corpului. Astăzi se știe că arterioscleroza și însuși procesul de îmbătrânire se datorează, din punct de vedere biochimic, fenomenelor de oxidare. Dozele mari de vitamina C (1 g pe zi timp de 6 săptămâni) reduc tensiunea arterială.[8]

PULPA portocalei, *inclusiv* **pielița interioară**, sau mezocarpul, este *bogată* în **pectine**, un tip de ***fibră*** solubilă care reduce nivelul colesterolului.

Consumul *regulat* de portocale cu tot cu pulpă și chiar cu mezocarp (pielița albă interioară) este asociat cu un nivel *scăzut* al **colesterolului** din sânge și al **tensiunii arteriale** și un *risc scăzut* de **arterioscleroză**, de **tromboză arterială** și de **afecțiuni ale inimii**.

• **Constipație:** Portocalele ajută la vindecarea constipației și a atoniei intestinale prin două mecanisme:

– Stimulează golirea vezicii biliare (**efect colagog**), care este însoțită apoi de efectul laxativ al bilei în intestin.
– Fibra lor vegetală moale *stimulează* mișcarea **peristaltică** a intestinului.

Pe lângă faptul că ameliorează constipația, portocalele atenuează **hemoroizii** care ade-

Portocala navel (n. tr.: în engl. navel – „buric") este una dintre cele mai căutate. Numele ei reflectă forma unică a bazei portocalei.

sea o însoțesc. Pentru a obține rezultatele cele mai bune, se recomandă urmarea unei cure cu portocale {❸}.

• **Alergii**: Persoanele care au un nivel ridicat de vitamina C în sânge suferă mai puțin de alergii. Aceasta se datorează probabil faptului că vitamina C combate parțial efectele histaminei, substanța care inițiază crizele de alergie. Consumul a patru sau cinci portocale pe zi (sau al sucului stors din ele) contribuie la prevenirea apariției reacțiilor alergice, precum **rinita** sau **astmul bronșic**.

• **Demineralizare**: Cu cele 30-40 mg de calciu la suta de grame, portocalele sunt citricele cele mai bogate în acest mineral prețios (laptele conține 119 mg). În plus, ***acidul citric*** din portocale *crește absorbția* calciului în intestin. De asemenea, portocalele conțin ***magneziu*** și ***fosfor***.

Vitamina C este un factor *esențial* în creșterea și conservarea **oaselor**, **dinților** și **cartilajului**. Portocalele sunt recomandate în caz de **osteoporoză**, rahitism și ori de câte ori este necesară un aport crescut de săruri minerale.

• **Excesul de acid uric (guta)**: Cura cu portocale {❸} (la fel ca și cura cu lămâi, vezi pag. 129) este *foarte eficientă* în dizolvarea și eliminarea depozitelor de acid uric de la încheieturi, care produc **artrita** urică. **Calculii renali** (pietrele la rinichi) se pot dizolva cel puțin parțial printr-o cură cu portocale.

Toate acestea se datorează efectului alcalinizant al portocalelor și al tuturor citricelor în general. Deși pare paradoxal, portocalele sunt un ***excelent*** **alcalinizant** al sângelui, în ciuda gustului lor acid (vezi pag. 272).

• **Afecțiuni ale ochilor**: Datorită conținutului lor bogat de ***carotenoizi***[4] și alți ***antioxidanți***, portocalele sunt utile în *prevenirea* **degenerescenței maculare** a retinei, cauza principală a orbirii la persoanele cu vârsta de peste 65 de ani care trăiesc în țările occidentale.

• **Prevenirea cancerului**: ***Vitamina C*** are efect anticancerigen, la fel ca ***substanțele fitochimice*** din portocale și din alte citrice. Numeroase studii au arătat că prin *consumul minim* al unei portocale sau al unui alt fruct citric pe zi pot fi *prevenite* unele tipuri de cancer. Pacienții care au fost deja diagnosticați cu cancer pot avea și ei beneficii de pe urma consumului *abundent* de portocale.

Citrice care pot fi consumate proaspete sau sub formă de suc

Lămâia verde (Limetă) [1]
Citrus aurantiifolia (Christm.-Panz.) Sw. = *Limonia aurantiifolia* Christm.-Panz.
Engleză: *Lime;* ***Franceză:*** *Lime, limette;* ***Spaniolă:*** *Lima.*

Lămâia verde este similară la culoare, mărime și formă cu lămâia, cu deosebirea că este mai puțin acră și mult mai dulce. În principiu, ea este cultivată în America centrală, în Florida și în California.

Conținutul ei de ***vitaminele C*** și ***B*** este *oarecum inferior*. Este folosită în băuturi răcoritoare datorită aromei plăcute.

Lămâia (vezi pag. 128) **[2]**
Citrus limon (L.) Burm.
Probabil că este fructul citric cu *cele mai multe* **întrebuințări medicale** *dovedite* științific.

Mandarina (vezi pag. 344) **[3]**
Citrus reticulata Blanco
Este fructul citric cel mai dulce și cu aroma cea mai plăcută.

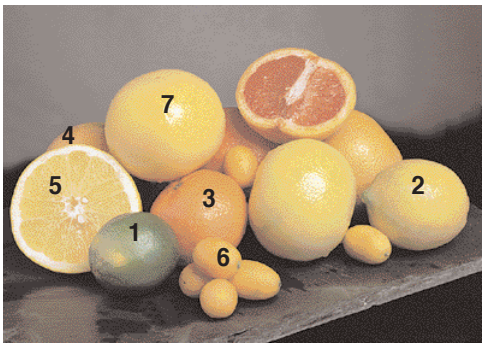
Portocala amară (EMP pag. 153) **[4]**
Citrus aurantium L. = *Citrus vulgaris* Risso.
Sinonime: *Portocala de Sevilla.*
Engleză: *Bitter orange;* ***Franceză:*** *Orange amère;* ***Spaniolă:*** *Naranja amarga, naranja agria.*

Portocalele amare nu se pot consuma proaspete pentru că au o aromă foarte puternică. Ele sunt utilizate numai în produsele de cofetărie și în jeleuri.

Portocala amară este utilizată cu *cea mai mare pondere* în scopuri **fitoterapeutice** deoarece **frunzele** și **florile** de portocal și **coaja** portocalelor verzi conțin cantități *ridicate* de ***esențe*** și de alte ***substanțe active***.

Portocala [5]
Citrus sinensis Osbeck.
Este fructul citric cel mai cultivat și prețuit. Este descrisă în detaliu în acest capitol.

Kumquatul [6]
Fortunella margarita (Lour.) SW.
Specii înrudite: *Fortunella japonica* [Thunb.] Sw. (kumquatul rotund)



Engleză: *Kumquat;* ***Spaniolă:*** *Naranjita china, kumquat (oval).*

Este cultivat în special în Indonezia, Australia și Florida. Mărimea acestor fructe variază între 2 și 3 cm în diametru.

Fructele de kumquat sunt consumate cu tot cu coajă, întrucât coaja este moale și ușor acidă. Este un fruct aromatic, plăcut la gust.

Grepfrutul (vezi pag. 102) [7]
Citrus paradisi MacFad. = *Citrus maxima* (Burm.) Merr. = *Citrus decumanus* L.

Grepfruturile sunt eficiente în combaterea **arteriosclerozei**. Ele sunt utilizate în **regimurile de slăbire** datorită proprietăților lor **detoxifiante**.

Calamondina
Citrus mitis Blanco
Engleză: *Calamondin;* ***Spaniolă:*** *Calamondín, lima filipina.*

Acest fruct citric este cultivat în țările tropicale. Are o culoare portocalie și măsoară circa 2,5 cm în diametru. Este foarte zemos și are un gust ușor amar. Este folosit la prepararea băuturilor răcoritoare și a jeleurilor.

Chitra
Citrus medica L.
Engleză: *Citron;* ***Spaniolă:*** *Cidra, toronja.*

Este un fruct mare, atingând greutatea de 2 kg. Coaja este de un galben specific, foarte groasă și încrețită.

Deși conține *mai puțină* ***vitamina C*** decât alte citrice, conținutul de ***calciu*** este mai *ridicat*.

Litchi

Reduce inflamația și previne infecțiile

Engleză: *Litchi;* ***Spaniolă:*** *Litchi, mamoncillo chino.*

Descriere: *Fructul de litchi („Litchi chinensis" Sonn.), un arbore peren din familia botanică Sapindaceae, care atinge înălțimea de 12 m. Fructul crește în ciorchini, are formă ovală și măsoară între 3 și 4 cm în diametru. În interior se găsește un singur sâmbure maro.*

LITCHI
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă

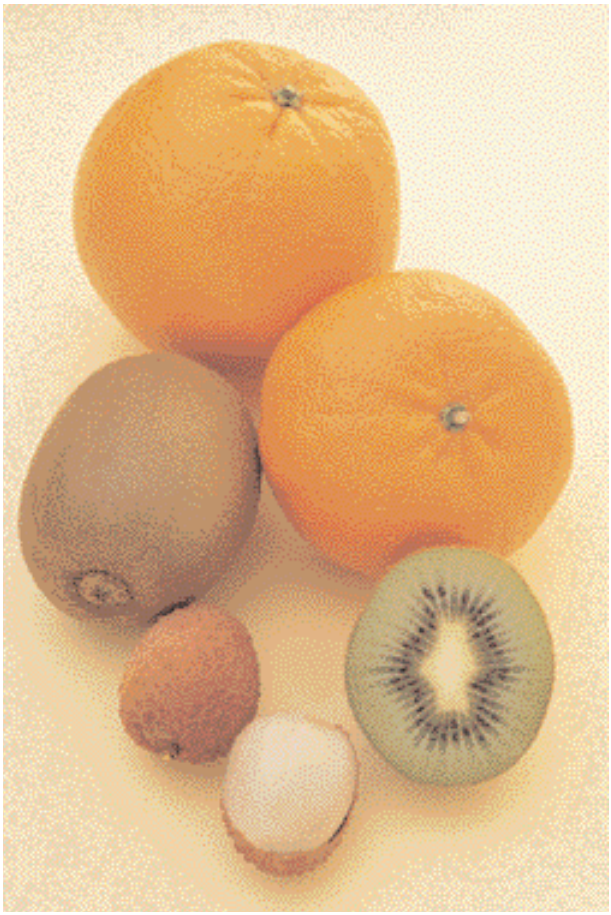
Energie	66.0 kcal = 276 kj
Proteină	0.830 g
Carbohidrați	15.2 g
Fibră	1.30 g
Vitamina A	—
Vitamina B_1	0.011 mg
Vitamina B_2	0.065 mg
Niacină	0.720 mg NE
Vitamina B_6	0.100 mg
Folați	14.0 µg
Vitamina B_{12}	—
Vitamina C	71.5 mg
Vitamina E	0.700 mg α-TE
Calciu	5.00 mg
Fosfor	31.0 mg
Magneziu	10.0 mg
Fier	0.310 mg
Potasiu	171 mg
Zinc	0.070 mg
Grăsimi totale	*0.440 g*
Grăsimi saturate	*0.099 g*
Colesterol	—
Sodiu	*1.00 mg*

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100% 200% 500%

Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

FRUCTUL DE LITCHI este unul dintre simbolurile Chinei, unde este cultivat de peste 4000 de ani. Coaja lui roșie, roz sau verde acoperă o pulpă lucioasă, dulce și oarecum acidă, care aduce la miros cu trandafirii.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Fructele de litchi conțin o cantitate semnificativă de ***carbohidrați*** sub formă de zaharuri (15,2%), dar conțin foarte puține proteine (0,83%) și grăsimi (0,44%). Ele conțin mai puțină apă decât majoritatea fructelor proaspete (81,8%), fapt pentru care sunt destul de concentrate și producătoare de energie (66 kcal/100 g).



Vitamina C din kiwi, din citrice și din alte fructe și legume are următoarele funcții:

- **Antioxidant: Neutralizează radicalii liberi, care sunt substanțe ce determină îmbătrânirea celulară, deteriorarea ADN-ului și cancer.**
- **Antitoxic: Neutralizează acțiunea unei mari varietăți de substanțe toxice, precum nitrozaminele, care se găsesc în cărnurile maturate.**
- **Întărește sistemul imunitar împotriva infecțiilor.**
- **Contribuie la formarea colagenului și a țesutului fibros necesar pentru vindecarea rănilor.**
- **Întărește oasele și dinții.**
- **Întărește pereții capilari și arteriali.**
- **Facilitează absorbția fierului non-hem (care se găsește în alimentele de origine vegetală, în produsele lactate și în ouă).**

Preparare și utilizare

❶ **În stare proaspătă:** Pulpa lor albă, a cărei consistență ne amintește de struguri, se combină bine cu alte fructe și cu orezul.
❷ **Uscate:** Se păstrează foarte bine uscate, iar concentrația lor în nutrienți se multiplică de trei ori. Totuși ele își pierd vitamina C în proporție de 20% până la 50%.
❸ **Congelate:** Litchi se păstrează bine la congelator pe perioade de până la un an, fapt care facilitează transportul lor pe trasee lungi. Pierd vitamina C în proporție de 10% până la 15%.
❹ **Conservate:** De obicei sunt conservate în sirop.

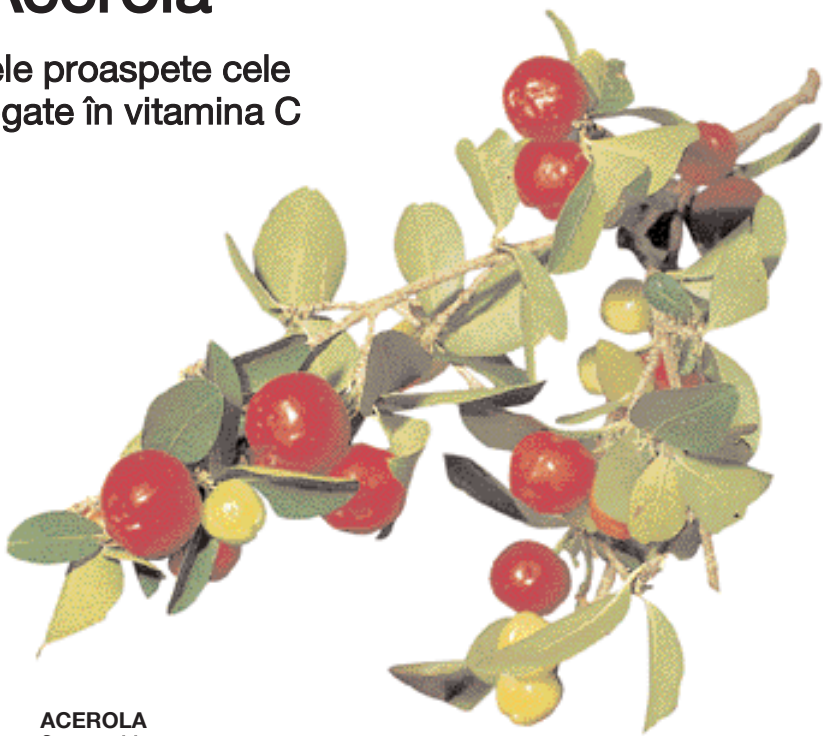
Fructele de litchi conțin toate vitaminele, cu excepția provitaminei A și a vitaminei B_{12}, dar sunt cunoscute pentru conținutul de ***vitamina C*** (71,5 mg/100 g), care este superior celui al portocalelor sau lămâilor. 100 g de litchi oferă mai mult decât necesarul zilnic de vitamina C pentru un bărbat adult (60 mg).

Cercetătorii din Calcutta (India) au descoperit că **FRUNZELE** de litchi au efecte **antiinflamatoare**, **analgezice** și **antipiretice** (reduc febra).[9] Fructul conține aceleași substanțe active ca și frunzele, dar în proporții mai scăzute.

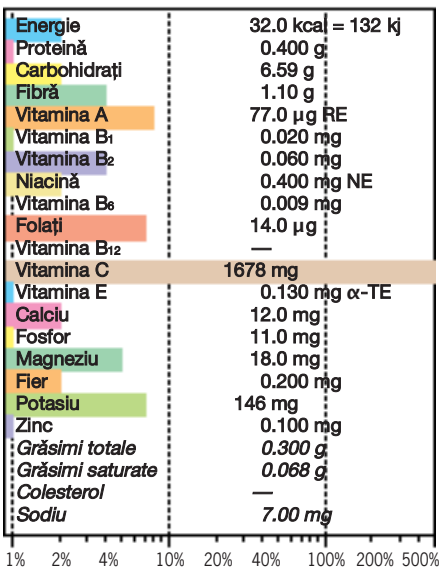
Datorită efectelor lor analgezice și antipiretice, precum și datorită conținutului lor bogat de vitamina C, care crește rezistența la boli, fructele de litchi sunt *recomandate* în cazuri de **boli infecțioase**, ca o ***completare*** a tratamentului specific. În plus, **consumul *regulat*** de litchi **stimulează sistemul imunitar** și ajută la **prevenirea** bolilor.

Acerola

Fructele proaspete cele mai bogate în vitamina C



ACEROLA
Compoziția
pe 100 g de porție crudă comestibilă



Valoarea zilnică % (bazată pe o dietă de 2000 de calorii) oferită de 100 g din acest aliment

Specii înrudite: *Malpighia punicifolia* L.
Sinonime: *Vișină de Barbados, păducel mediteraneean.*
Engleză: *Acerola;* ***Franceză:*** *Angerolle, angerolier;* ***Spaniolă:*** *Acerola.*
Descriere: *Fructul arborelui „Malpighia glabra" L., care face parte din familia botanică Malpighiaceae.*

CÂND AU SOSIT pentru prima dată pe Insulele Caraibe în secolul al XVI-lea, spaniolii au găsit un pom care avea fructe similare cu cele ale azarolei cultivate în Europa și i-au dat numele acerola. Acești exploratori nu aveau de unde să știe atunci că acerola din Caraibe este mult mai bogată în vitamina C decât fructul european.

PROPRIETĂȚI ȘI INDICAȚII: Acerola a fost un fruct puțin apreciat până în anul 1946, când niște cercetători de la Universitatea din Puer-

Când are nevoie corpul de mai multă vitamina C

*Un adult are nevoie de minim **60 mg** de vitamina C pe zi. Nu trebuie să uităm că această vitamină **nu este depozitată** în celule și că **trebuie luată în fiecare zi**. **Fructele** și legumele proaspete sunt **singura sursă sigură** de vitamina C.*

***Deficiența gravă de vitamina C** duce la îmbolnăvirea de **scorbut**, dar, din fericire, în prezent, această afecțiune este foarte rară, cel puțin în țările dezvoltate. Totuși sunt destul de **des** întâlnite **deficiențe ușoare** de vitamina C. Urmările sunt **rezistența scăzută** la **infecții**, **apatia** și **durerile articulare**. În lumea dezvoltată, este posibil ca oamenii să sufere de lipsă de vitamina C și să nu fie conștienți de acest lucru.*

*În multe cazuri, această lipsă este relativă întrucât ea se datorează **creșterii necesității de vitamina C**. Necesitatea crește în următoarele situații:*

- *În orice tip de **infecție***
- *În timpul **sarcinii** și al **alăptării***
- *În caz de **operații chirurgicale***
- *În cazul folosirii **tutunului***
- *În caz de **efort fizic extrem***

Pentru a satisface necesarul de vitamina C în aceste situații, care este dublu sau triplu față de nevoia normală, recomandarea este să se consume cel puțin două portocale, patru mandarine, două fructe de kiwi, 200 g de fructe litchi sau o mână de acerole.

to Rico au măsurat cantitatea de ***vitamina C*** pe care o conține. Ei au declarat că au descoperit ***sursa naturală cea mai bogată*** în vitamina C (1678 mg/100 g), adică de peste 30 ori mai mult decât lămâile.[10]

Pe lângă vitamina C, acerolele conțin și o serie întreagă de substanțe naturale care o însoțesc și îi potențează acțiunea: ***acizi organici***, precum acidul malic, și ***flavonoizi,*** precum rutina și hesperidina.

Potrivit lui Schneider,[11] dozele ridicate de *VITAMINA C* stimulează producerea de ***interferon***, o proteină care inhibă proliferarea virușilor, stimulează sistemul imunitar și oprește creșterea celulelor tumorale.

Datorită acestor proprietăți, acerola este foarte recomandată în toate tipurile de boli **infecțioase**, în special în bolile de origine virală (gripă, răceală etc.) și ca tratament *complementar* pentru prevenirea și tratarea **cancerului** (vezi pag. 360).

Preparare și utilizare

❶ **În stare proaspătă:** Fructul trebuie să fie copt în întregime pentru a putea fi consumat și chiar și atunci este destul de acru.

❷ **Sucul:** Sucul de acerola poate fi amestecat cu sucul mai dulce al altor fructe.

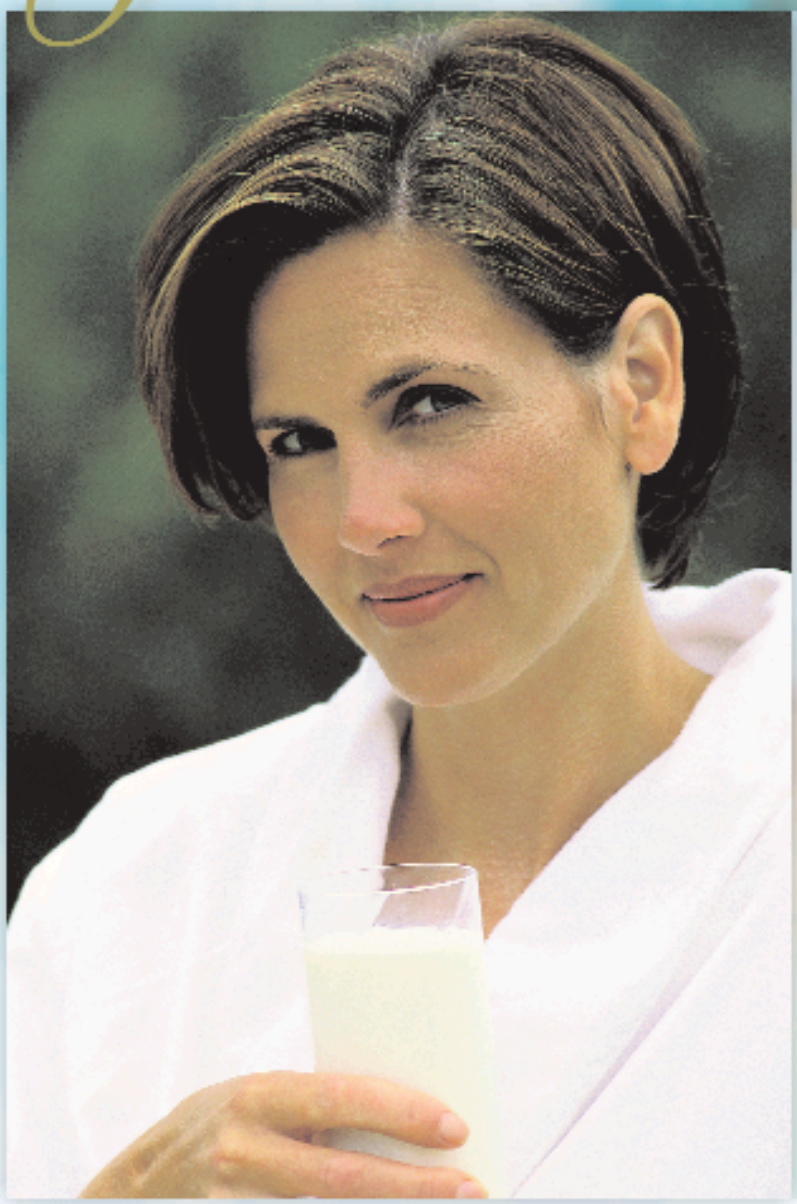
❸ **Întrebuințare în comerț:** Pulpa de acerola este folosită la prepararea jeleurilor și a deserturilor cu gelatină. De asemenea, se mai găsește uscată sau sub formă de pudră. Toate aceste preparate industriale sunt bogate în vitamina C.

Azarola

Este fructul unui arbust sau al unui pom din familia botanică Rosaceae (*Crataegus azarolus* L.).

Este foarte asemănător cu cireașa și, asemenea acerolelor descrise aici, este foarte bogat în ***vitamina C*** (275 mg/100 g).

18



Alimentele și cancerul

CUPRINS PAGINA

Alimentele drept cauză a cancerului . . 358
Alimentele în prevenirea cancerului . . . 358
Alimentele în tratarea cancerului 358
Alimente care contribuie la prevenirea cancerului 360
Alimente care favorizează apariția cancerului 362
Prevenirea cancerului cerebral 364
Prevenirea cancerului mamar 364
Prevenirea cancerului laringian 364
Prevenirea cancerului oral 364
Prevenirea cancerului de vezică urinară 367

CUPRINS PAGINA

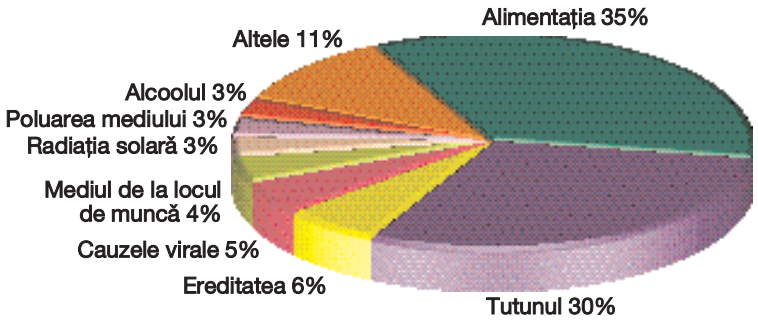
Prevenirea cancerului de colon 366
Prevenirea cancerului endometrial . . . 367
Prevenirea cancerului esofagian 365
Prevenirea cancerului renal 366
Prevenirea cancerului hepatic 365
Prevenirea cancerului pulmonar 365
Prevenirea cancerului nazofaringian . . 364
Prevenirea cancerului ovarian 367
Prevenirea cancerului pancreatic 366
Prevenirea cancerului de prostată . . . 367
Prevenirea cancerului gastric 365

CANCERUL este probabil boala ***cea mai* de temut** și ***cea mai* înfricoșătoare** dintre toate bolile care afectează omenirea. Pe tot globul se depun eforturi uriașe pentru a descoperi factorii cauzatori.

Cel mai important factor, ***alimentația necorespunzătoare***, a fost remarcat de Ellen G. White și de alți conducători ai mișcării pentru reforma sănătății care s-a format în Statele Unite în a doua jumătate a secolului al XIX-lea.[1]

Din nefericire, sistemul medical a acordat puțină atenție propunerilor susținătorilor medicinei naturale. În consecință, până recent, oricine sugera că anumite alimente ar putea contribui la prevenirea sau la tratarea cancerului era considerat un șarlatan.

Totuși ultimele decade au cunoscut o multiplicare rapidă a dovezilor științifice potrivit cărora consumul anumitor alimente are o legătură strânsă cu cancerul.[2]



Cifrele indică procentajul din numărul total de cazuri de cancer care se poate atribui fiecărui factor, în medie, în țările dezvoltate.

Alimentele consumate în mod obișnuit în țările dezvoltate sunt cea mai importantă sursă de agenți cancerigeni.[3]

Alimentele drept cauză a cancerului

După cum se vede în diagrama de mai sus, alimentația reprezintă în prezent ***principalul* factor** *determinant al apariției cancerului*. Este într-adevăr o ironie că alimentele, în loc să ofere sănătate și viață, devin cauza principală a cancerului și a morții.[3]

Trebuie să existe o greșeală în obiceiurile alimentare ale majorității populației din țările dezvoltate: oamenii consumă ***prea multe* alimente de origine animală**, care *favorizează* cancerul, în comparație cu alimentele de origine vegetală, care contribuie la protejarea împotriva cancerului.

Pentru a reduce riscul apariției cancerului, evitați:

- **Carnea maturată** (cârnați, șuncă afumată, bacon etc.), carnea friptă la **grătar, carnea gătită timp îndelungat** și carnea **prăjită**.
- ***Excesul* de calorii** din sursele de **proteină** sau de **grăsime**, *în special* din sursele **animale** precum carnea, peștele, ouăle și laptele.
- Alimentele **afumate, murate, sărate** sau ***foarte* condimentate.**
- Consumul alimentelor și băuturilor ***foarte* fierbinți.**
- **Băuturile alcoolice, cafeaua** și **tutunul:** atunci când sunt combinate, ele *potențează* efectul cancerigen.

Alimentele în prevenirea cancerului

Alimentele corespunzătoare pentru dieta umană, așa cum au fost ele descrise în primul capitol al cărții, protejează împotriva cancerului, în loc să îl favorizeze.

Prevenirea cancerului presupune o creștere a aportului de

- ***Provitamina A*** și ***vitaminele C*** și ***E***
- ***Fibră***
- ***Elemente fitochimice***

S-a dovedit experimental și epidemiologic că toate aceste componente alimentare sunt anticancerigene. Ele se găsesc aproape ***exclusiv*** în alimentele **de origine animală**.

Alimentele în tratarea cancerului

În primul rând, alimentele joacă un rol substanțial în ***prevenirea*** cancerului. Totuși, chiar și atunci când a fost pus diagnosticul

Cancerul, agenţii cancerigeni şi anticancerigeni

- ***Cancer:*** *O proliferare necontrolată a celulelor, care duce la apariţia unei tumori maligne. Aceasta invadează ţesuturile învecinate şi poate determina apariţia* ***metastazei*** *(alte tumori de acelaşi tip care apar la distanţă de locul iniţial). Evoluţia lui normală duce la moarte.*
- ***Agent cancerigen:*** *Aliment, substanţă sau alt agent care favorizează apariţia cancerului. Cei mai cunoscuţi* ***agenţi cancerigeni*** *sunt fumul de* ***tutun****, unii* ***aditivi*** *alimentari precum* ***nitriţii****,* ***substanţele*** *care se formează în timpul* ***gătirii cărnii****,* ***substanţele chimice toxice*** *precum* ***pesticidele****, anumiţi* ***viruşi*** *şi anumite* ***mucegaiuri*** *şi* ***radiaţiile****.*
- ***Agenţi mutageni:*** *Substanţe care produc mutaţii sau schimbări în codul genetic al celulelor. Multe dintre aceste mutaţii fac ca celulele să devină canceroase. Astfel, agenţii mutageni sunt totodată şi agenţi cancerigeni. Agenţii mutageni se formează atunci când alimentele, în special produsele din carne, sunt* ***prăjite*** *sau* ***fripte****.*
- ***Agenţi anticancerigeni, sau protecţia împotriva cancerului:*** *Alimentele sau substanţele care* ***neutralizează*** *acţiunea agenţilor cancerigeni şi care încetinesc sau* ***previn dezvoltarea*** *cancerului. În principiu,* ***toţi*** *agenţii anticancerigeni sunt de* ***origine vegetală****.*

de cancer, alimentaţia continuă să fie un factor important în combaterea lui.

Toate alimentele anticancerigene descrise pe următoarele două pagini, îndeosebi curele cu fructe, salate şi sucuri de fructe, constituie resurse de tratament suplimentar care nu ar trebui ignorate. Au fost realizate experimente care au dovedit eficienţa lor în încetinirea dezvoltării celulelor maligne, demonstrând că întrebuinţarea lor ca mijloc terapeutic este justificată.

Există o relaţie strânsă între cancer şi alimentaţie: unele tipuri de alimentaţie favorizează proliferarea haotică a celulelor canceroase, iar altele o împiedică.

Cei care doresc să reducă riscul apariţiei cancerului trebuie să adopte o alimentaţie vegetariană.

Alimente care contribuie

Fructele

Fructele și legumele reprezintă alimentele anticancerigene ***cele mai* eficiente**. Potrivit unor cercetări științifice riguros realizate la nivel mondial, **consumul *abundent*** de fructe previne cele mai multe tipuri de cancer.

Grepfrut

• **Citricele**, precum **lămâile** (vezi pag. 128), **portocalele** (vezi pag. 346) și **grepfrutul** (vezi pag. 102): Capacitatea lor anticancerigenă se datorează efectului combinat al ***vitaminei C, al flavonoizilor, al limonoizilor*** și ***al pectinei*** (vezi pag. 345).

Prune

• **Prunele** (vezi pag. 220) și **merele** (vezi pag. 216): Protejează împotriva cancerului de colon.

• **Ananasul** (vezi pag. 180): Previne cancerul gastric (de stomac).

• **Strugurii:** ***Resveratrolul*** existent în struguri, în special în coajă, este anticancerigen.

• **Zmeura** și alte fructe bace precum **căpșunele**, **afinele** și **coacăzele** sunt bogate în ***antocianine***, niște **antioxidanți** *puternici* care *neutralizează* efectul cancerigen al **radicalilor liberi**.

• **Acerolele** (vezi pag. 354)**, guavele** (vezi pag. 118) și fructele de **kiwi** (vezi pag. 342) datorită conținutului bogat în ***vitamina C*.**

Căpșune

Uleiul de măsline

Studiile realizate în Spania și în Statele Unite arată că, atunci când ***înlocuiește*** alte **grăsimi** alimentare, consumul de ulei de măsline reduce riscul apariției cancerului de sân.

Cerealele integrale

Fibra din cerealele integrale accelerează tranzitul intestinal. De asemenea, ele preiau și îndepărtează substanțele cancerigene care se pot găsi în tractul digestiv, eliminându-le împreună cu fecalele. Cerealele conțin și ***fitați***, care au rol anticancerigen, deși reduc totodată absorbția fierului și a zincului.

Pâine de secară

la prevenirea cancerului

Legumele

Toate legumele protejează împotriva cancerului într-o măsură mai mare sau mai mică. Conținutul lor bogat de ***provitamina A, vitamina C*** și ***substanțe fitochimice*** **antioxidante** explică acest efect anticancerigen. Iată-le pe cele mai eficiente:

- **Sfecla roșie**

Conține ***substanțe fitochimice*** anticancerigene (vezi pag. 126).

- **Morcovul**

Concentrația mare de ***betacaroten*** (provitamina A), de alți ***carotenoizi*** și de ***fibră*** (vezi pag. 32) explică efectul anticancerigen dovedit al morcovilor.

- **Legume din familia Solanaceae**

Legumele din această familie protejează împotriva cancerului, îndeosebi **roșiile** (vezi pag. 264), **ardeii** (vezi pag. 188) și **vinetele** (vezi pag. 242). Acest fapt se datorează conținutului lor bogat de ***betacaroten*** (provitamina A), alți ***carotenoizi*** și ***vitamina C***, toate fiind niște **antioxidanți** puternici.

- **Legume din familia Liliaceae**

Toate legumele din această familie, în special **ceapa** (vezi pag. 142) și **usturoiul**, conțin ***flavonoizi*** și ***esențe sulfurate*** care protejează împotriva cancerului.

- **Cruciferele**

Roșie

Legumele din această familie botanică conțin o diversitate de ***substanțe fitochimice sulfurate,*** al căror efect anticancerigen a fost demonstrat pe animale de laborator (vezi pag. 183). Acest efect persistă chiar și după gătirea lor.

Varza (vezi pag. 182), **conopida** (vezi pag. 154), **broccoli** (vezi pag. 72) și **ridichile** (vezi pag. 174) sunt cruciferele cele mai cunoscute pentru proprietățile lor de prevenire a apariției cancerului.

Broccoli

Iaurtul

Spre deosebire de lapte, al cărui consum este asociat cu o varietate de tipuri de cancer, iaurtul protejează împotriva acestei boli și îndeosebi împotriva **cancerului mamar**.

Conținutul lui de culturi de **bacterii *active*** (iaurtul probiotic **„bio”**) și ***acid lactic*** explică în parte acest efect protector.

Iaurt natural

Leguminoasele

Leguminoasele în general protejează împotriva cancerului datorită conținutului lor bogat de ***fibre*** și de ***substanțe fitochimice*** anticancerigene, precum ***acidul fitic*** și ***fitații***.

Soia și derivatele ei

Soia

Soia (vezi pag. 254) și derivatele ei, în special **tofu** și **laptele de soia**, oferă o varietate de ***substanțe fitochimice*** anticancerigene. Cele mai eficiente sunt izoflavonele ***genisteină*** și ***daidzeină***. Ele sunt deosebit de eficiente împotriva **cancerului mamar** și a **cancerului de prostată**.

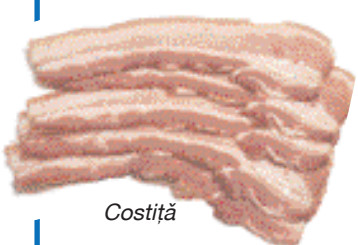
Alimente care favorizează

Carnea

Numeroase studii științifice, atât experimentale, cât și statistice, au relevat că un **factor de risc** *semnificativ* în apariția celor mai multe tipuri de cancer (cerebral, pulmonar, gastric, renal, de vezică urinară, uterin, ovarian și de prostată, printre altele) este consumul de carne.

Tipurile de carne *deosebit de* **dăunătoare** sunt următoarele:

- Așa-numitele **cărnuri roșii** (carnea de vită, carnea de miel și carnea de porc)
- Carnea **gătită timp îndelungat** sau friptă la **grătar**
- Carnea **prăjită**
- Cărnurile **sărate** și **mezelurile**.



Costiță

Laptele

Conform mai multor studii, **consumul *excesiv*** de lapte integral nedegresat este asociat cu apariția unor tipuri de cancer: mamar, pulmonar, ovarian, de prostată și de vezică urinară.

Lapte integral

Crevete

Crustaceele

În general, ele sunt ***contaminate*** cu **substanțe chimice** cancerigene care au fost deversate în mare.

Băuturile alcoolice

Toate băuturile alcoolice *favorizează* apariția cancerului, chiar și cele considerate a avea valoare medicinală, precum vinul și berea. Pentru a induce cancerul nu este nevoie de cantități mari din aceste băuturi. Efectul poate apărea chiar și în cazul consumului moderat.

Un pahar de vin pe zi crește riscul apariției de cancer mamar cu 250%.[5]

Whisky

Ouăle

Există dovezi statistice care arată că aportul excesiv de ouă (*mai mult* de ***trei*** ouă pe *săptămână*) este asociat cu cancerul mamar, gastric, pulmonar, de pancreas, de colon, endometrial și ovarian.

Ouă

apariția cancerului

Peștele

Există mai puține dovezi experimentale și statistice în ceea ce privește relația dintre cancer și pește decât în ceea ce privește relația dintre cancer și carne. Cu toate acestea, există o relație între consumul regulat de pește (în special de pește sărat, congelat, conservat) și cancerul laringian, nazofaringian, endometrial și pancreatic.

Condimentele

Alimentația bogată în condimente poate fi un factor de risc pentru anumite tipuri de cancer, precum cancerul oral și esofagian.

Nucșoară

Cafeaua

Consumul de cafea a fost asociat cu cancerul de vezică urinară și cu mastopatia fibrochistică, sau boala fibrochistică a sânului, care poate fi o stare precanceroasă.

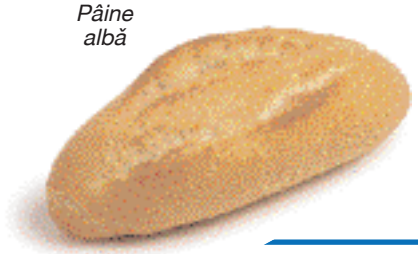
Efectul acesta nu se datorează cafeinei din cafea, ci mai degrabă anumitor elemente componente din esența ei. În consecință, *și* cafeaua **decofeinizată** crește riscul apariției cancerului de vezică urinară.[6]

Produsele rafinate

Atunci când în alimentație sunt folosite pâinea, chiflele și alte produse rafinate *în locul* **cerealelor integrale**, există o relație de corespondență între acestea și formarea cancerului. Cel puțin trei particularități ale compoziției lor explică această relație:

- *Lipsa* ***fibrei***.
- Conținutul *excesiv* de **zahăr**.
- **Acizii grași trans:** Acest tip de acizi grași se găsește de obicei în produsele de panificație rafinate. De asemenea, alimentele prăjite și margarina conțin acizi grași *trans*. Pe lângă creșterea nivelului de colesterol și favorizarea arteriosclerozei și a infarctului miocardic, acești acizi grași sunt asociați cu cancerul mamar și endometrial.

Pâine albă



Zahărul

Diferite cercetări epidemiologice au asociat **consumul *excesiv*** de zahăr alb (zaharoza) cu următoarele tipuri de cancer:

- Cancer de colon
- Cancer gastric
- Cancer cervical

Zahăr alb

Alimentația pentru prevenirea

Tabelele de la paginile 364-367 au fost pregătite pe baza celor mai recente studii publicate în cele mai prestigioase jurnale științifice și medicale din lume. Ele reflectă cunoștințele cele mai recente despre relația dintre alimentație și cancer.

Prevenirea cancerului laringian

Creșteți consumul

- Fructe
- Legume frunzoase verzi
- Uleiuri vegetale
- Vitamine antioxidante (A, C și E)

Reduceți sau eliminați

- Băuturi alcoolice
- Carne maturată
- Ceai maté

Fructe

Prevenirea cancerului nazofaringian

Creșteți consumul

- Legume
- Caroten (provitamina A)

Reduceți sau eliminați

- Pește sărat (în special în alimentația copiilor mici)
- Ceaiuri sau infuzii foarte fierbinți
- Produse afumate
- Produse sărate

Spanac

Prevenirea cancerului cerebral

Creșteți consumul

- Vitamine, în special C și E

Reduceți sau eliminați

- Hotdogi (consumul lor de către femeile însărcinate crește riscul apariției cancerului la copiii lor)
- Hamburgeri
- Carne maturată și carne friptă la grătar
- Produse procesate din carne de porc, de exemplu: șuncă de York și costiță
- Alimente prăjite

Kiwi

Prevenirea cancerului oral

Creșteți consumul

- Fructe, în special citrice
- Legume, în special cele bogate în carotenoizi

Reduceți sau eliminați

- Băuturi alcoolice, în special vinul și lichiorurile
- Carne, în special cea friptă la cuptor sau la grătar
- Ardei iute
- Ceai maté

Citrice

fiecărui tip de cancer (1)

Prevenirea cancerului esofagian

Creșteți consumul

- Fructe, în special citrice
- Legume
- Betacaroten (provitamina A) și carotenoizi
- Fibră

Reduceți sau eliminați

- Băuturi alcoolice
- Băuturi foarte fierbinți, în special ceai maté
- Cărnuri roșii, în special cele fripte la grătar
- Murături

Orez integral

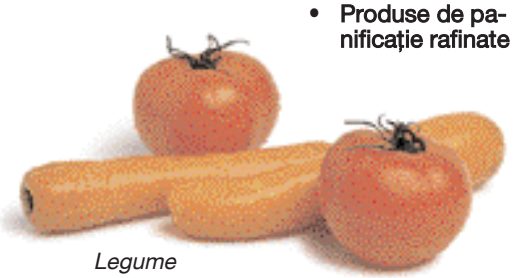
Prevenirea cancerului pulmonar

Creșteți consumul

- Legume și fructe

Reduceți sau eliminați

- Cărnuri condimentate (cârnați, bacon)
- Bere
- Lapte integral și produse lactate
- Ouă
- Produse de panificație rafinate



Legume

Prevenirea cancerului gastric

Creșteți consumul

- Fructe, în special citricele și ananasul
- Legume, indiferent de conținutul de nitrat
- Ceapă și usturoi
- Pâine din făină integrală
- Ulei vegetal
- Paste făinoase și orez

Reduceți sau eliminați

- Carne roșie, în special cea gătită timp îndelungat
- Cărnuri condimentate și cârnați, în special cei preparați acasă
- Bere
- Alimente conservate în saramură
- Ouă
- Chifle și produse de patiserie
- Zahăr
- Grăsime saturată

Usturoi

Prevenirea cancerului hepatic

Creșteți consumul

- Legume
- Betacaroten (provitamina A)

Reduceți sau eliminați

- Carne de porc
- Vin și alte băuturi alcoolice
- Alimente cu mucegai sau cele cu reziduuri de aflatoxină

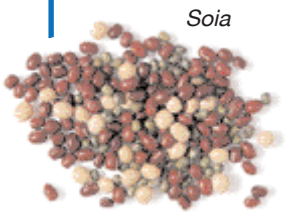
Mango

Alimentația pentru prevenirea

Prevenirea cancerului mamar

Creșteți consumul

- Soia, tofu, lapte de soia
- Fructe
- Legume, în special morcovi și spanac
- Ulei de măsline
- Usturoi
- Iaurt
- Fibră
- Vitamina C
- Betacaroten (provitamina A)
- Vitamina E



Soia

Reduceți sau eliminați

- Carne roșie (peștele și carnea de pui fără pieliță nu sunt dăunătoare)
- Mezeluri
- Ouă
- Lapte (potrivit unui studiu, laptele protejează)
- Brânză foarte grasă
- Grăsime
- Acizi grași trans (margarina și produsele de panificație din comerț)
- Băuturi alcoolice, chiar și în cantități mici
- Ciocolată și produse de patiserie

Prevenirea cancerului de colon

Creșteți consumul

- Fibră
- Fructe
- Legume, în special morcovi și spanac
- Pâine și paste făinoase din cereale integrale
- Produse lactate fermentate (iaurtul) și calciu

Paste făinoase integrale

Reduceți sau eliminați

- Cărnuri roșii (de vită, de porc, de miel)
- Carne gătită timp îndelungat
- Mezeluri
- Ficat și alte tipuri de cărnuri
- Ouă, în special în cazul femeilor
- Grăsimi și alimente bogate în calorii[8], în special cele de origine animală
- Brânză maturată bogată în grăsimi
- Zahăr, cum ar fi cel adăugat în cafea
- Băuturi alcoolice, în special vin

Prevenirea cancerului renal

Creșteți consumul

- Fructe, în special citrice și mere
- Salate
- Vitamina C
- Vitamina E

Reduceți sau eliminați

- Cărnuri roșii, produse din carne
- Carne de pui
- Grăsime
- Proteine

Mere

Prevenirea cancerului pancreatic

Creșteți consumul

- Fructe
- Legume, în special varză și roșii
- Cereale
- Leguminoase
- Fibre
- Iaurt

Reduceți sau eliminați

- Carne
- Pește
- Ouă
- Proteine
- Colesterol
- Grăsime animală saturată
- Calorii
- Băuturi alcoolice

fiecărui tip de cancer (2)

Prevenirea cancerului de prostată

Creșteți consumul

- Fructe
- Roșii
- Fructe uscate (curmale, stafide)
- Leguminoase
- Soia, tofu, lapte (băutură) de soia
- Pectină din citrice
- Usturoi
- Fructoză
- Vitamina E
- Carotenoizi (licopen)

Reduceți sau eliminați

- Cărnuri roșii
- Lapte
- Grăsimi animale
- Calciul din alimente sau suplimente

Tofu

Prevenirea cancerului ovarian

Creșteți consumul

- Legume, în special morcovi
- Pâine și paste făinoase integrale
- Pește

Reduceți sau eliminați

- Carne
- Lapte integral
- Grăsime saturată
- Ouă
- Unt

Pâine integrală

Prevenirea cancerului endometrial

Creșteți consumul

- Fructe
- Legume
- Cereale, pâine, paste făinoase integrale
- Leguminoase
- Usturoi și ceapă
- Betacaroten

Reduceți sau eliminați

- Carne roșie și mezeluri
- Pește conservat sau sărat
- Ouă
- Grăsime animală
- Margarină
- Colesterol

Ceapă

Prevenirea cancerului de vezică urinară

Creșteți consumul

- Fructe
- Legume, în special spanac și morcovi
- Betacaroten (provitamina A)
- Vitamina C
- Vitamina E

Reduceți sau eliminați

- Carne de porc și de miel
- Cafea
- Lapte
- Murături
- Grăsime, în special grăsime animală
- Alimente prăjite
- Calorii în exces
- Sodiu (sare)
- Vin, bere și alte băuturi alcoolice

Morcovi

BIBLIOGRAFIE

CAP. 1. ALIMENTE PENTRU OAMENI

1. Geneza 1:29; Geneza 3:18.
2. NOBMANN, E.D.; BYERS, T.; LANIER, A.P. ET AL. The diet of Alaska Native adults: 1987-1988 [vezi comentariile]. Am. J. Clin. Nutr., 55: 1024-1032 (1992).
3. HEBER, D. The stinking rose: organosulfur compounds and cancer. Am. J. Clin. Nutr., 66: 425-426 (1997).
4. BERGMAN, J. Diet, Health and Evolution. Creation Research Society Quarterly, 34: 209-217 (1998).
5. MARTINS, Y.; PELCHAT, M.L.; PLINER, P. ''Try it; it´s good and it's good for you'' effects of taste and nutrition information on willingness to try novel foods. Appetite, 28: 89-102 (1997).

CAP. 2. ALIMENTE PENTRU OCHI

1. STRASBURGER ET AL. *Strasburger, Lehrbuch der Botanik,* Suttgart, Gustav Fischer Verlag, 33rd ed., 1991.
2. SEDDON, J.M.; AJANI, U.A.; SPERDUTO, R.D. ET AL. Dietary carotenoids, vitamins A, C and E, and advanced age-related macular degeneration. *JAMA*, 272: 1413-1420 (1994).
3. TAVANI, A.; NEGRI, E.; LA VECCHIA, C. Food and nutrient intake and risk of cataract. *Ann. Epidemiol.*, 6: 41-46 (1996).
4. SEDDON, J.M.; AJANI, U.A.; SPERDUTO, R.D. ET AL. Dietary carotenoids, vitamins A, C and E, and advanced age-related macular degeneration. *JAMA*, 272: 1413-1420 (1994).
5. REDDY, N.S.; MALEWAR, V.G. Bio-availability of iron from spinach cultivated in soil fortified with graded levels of iron. *Plant Foods Human Nutrition*, 42: 313-318 (1992).
6. SATOH, T.; GOTO, M.; IGARASHI, K. Effects of protein isolates from radish and spinach leaves on serum lipids levels in rats. *Journal of Nutrition Science and Vitaminology of Tokyo*, 39: 627-633 (1993).

CAP. 3: ALIMENTE PENTRU SISTEMUL NERVOS

1. BREAKEY, J. The role of diet and behaviour in childhood. *J. Paediatr. Child Health*, 33: 190-194 (1997).
2. LECHKY, O. If children are developing poorly, ask what they had for breakfast. *CMAJ*, 143: 210-213 (1990).
3. NEEDLEMAN, H.L.; RIESS, J.A.; TOBIN, M.J. ET AL. Bone lead levels and delinquent behavior. *JAMA*, 275: 363-369 (1996).
4. POLLOCK, I.; WARNER, J.O. Effect of artificial food colours on childhood behaviour. *Arch. Dis. Child.*, 65: 74-77 (1990).
5. TUORMAA, T. E. The adverse effects of food additives on health: a review of the literature with special emphasis on childhood hyperactivity. *Journal of Orthomolecular Medicine*, 9: 225-243 (1994).
6. LEIRA, R.; RODRIGUEZ, R. Diet and migraine. *Rev. Neurol.*, May 24 (129): 534-538 (1996).
7. PAMPLONA-ROGER G. D. *Encyclopedia of Medicinal Plants.* Editorial Safeliz, Madrid, 1998, pag. 151.
8. ESKO, K. ET AL: A comparison of diets with and without oats in adults with celiac disease. *The New England Journal of Medicine,* 333: 1033-1037 (1995).
9. HALLFRISH, J.; SCHOLFIELD, D.J.; BEHALL, K.M. ET AL.: Diets containing oat extracts improve glucose and insulin responses of moderately hypercholesterolemic men and women. *Am. J. Clin. Nutr.*, 61: 379-84 (1995).
10. MARLETT, J.; HOSIG, K.B.; VOLLENDORF, N.W. ET AL.: Mechanism of serum reduction by oat bran. *Hepatology*, 20: 1450-1457 (1994).
11. DUBOIS, C.; ARMAND, M.; SENFT, M. ET AL.: Chronic oat bran intake alters postprandial lipemia and lipoproteins in healthy adults. *Am. J. Clin. Nutr.*, 61: 325-333 (1995)
12. BRAATEN, J.: Oat beta-glucan reduces blood cholesterol concentration in hypercholesterolemic subjects. *Eur. J. Clin. Nutr.*, 48: 465-474 (1994).
13. BEER, M.; WOOD, P.J.; SCOTT, F.W. ET AL. Effects of oat gum on blood cholesterol levels in healthy young men. *Eur. J. Clin. Nutr.*, 49: 517-522 (1995).
14. PAMPLONA-ROGER G. D. *Encyclopedia of Medicinal Plants.* Editorial Safeliz, Madrid, 1998, pag. 160.
15. WOLFF R.L.; BAYARD C.C. Fatty acid composition of some pine seed oils. *Journal of the American Oil Chemists Society,* 72: 1043-1046 (1995).
16. *Present Knowledge in Nutrition.* International Life Sciences Institute, ILSI-North America, 1990, 6th ed., pag. 252.
17. WHO, Technical Report Series, 797. *Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases.* Report of a WHO Study Group. Geneva, 1990, pag. 90.

CAP. 4: ALIMENTE PENTRU INIMĂ

1. NESS, A.R.; POWLES, J.W. Fruit and vegetables, and cardiovascular disease: a review. *Int. J. Epidemiol.*, 26: 1-13 (1997).
2. DUCIMETIERE, P.; GUIZE, L.; MARCINIAK, A. Arteriographically documented coronary artery disease and alcohol consumption in French men. *The CORALI Study. Eur. Heart. J.*, 14: 727-733 (1993).
3. CONSTANT, J. Alcohol, ischemic heart disease, and the French paradox. *Clin. Cardiol.*, 20: 420-424 (1997).
4. YUAN, J.M.; ROSS, R.K.; GAO, Y.T. ET AL. Follow up study of moderate alcohol intake and mortality among middle aged men in Shanghai, China. *British Medical Journal,* 314: 18-23 (1997).
5. CAMARGO, C.A; HENNEKENS, C,H.; GAZIANO, J.M. ET AL. Prospective study of moderate alcohol consumption and mortality in United States male physicians. *Arch. Intern. Med.*, 157: 79-85 (1997).
6. FRANKEL, E.N.; KANNER, J.; GERMAN, J.B. ET AL. Inhibition of oxidation of human low-density lipoprotein by phenolic substances in red wine. Lancet, 341: 454-457 (1993).
7. SINGH, R.B.; NIAZ, M.A.; AGARWAL, P. ET AL. Effect of antioxidant-rich foods on plasma ascorbic acid, cardiac enzyme, and lipid peroxide levels in patients hospitalized with acute myocardial infarction. *J. Am. Diet. Assoc.*, 95: 775-780 (1995).
8. ORNISH, D.; BROWN, S.E.; SCHERWITZ, L.W. ET AL. Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? The Lifestyle Heart Trial [vezi comentariile]. Lancet, 336: 129-133 (1990).
9. STOEWSAD, G. Bioactive organosulfur phytochemicals in Brassica oleracea vegetables (a review). *Food Chem. Toxicol.*, 33: 537-543 (1995).
10. PREOBRAZHENSKAYA, M.; BUKHMAN, V.M.; KOROLEV, A.M. ET AL. Ascorbigen and other indole-derived compounds from brassica vegetables and their analogs as anticarcinogenic and inmunomodulating agents. *Pharmacol., Ther.*, 60: 301-313 (1993).
11. MEHTA, R.; LIU, J.; CONSTANTINOU, A. ET AL. Cancer chemopreventive activity of brassinin, a phytoalexin from cabagge. *Carcinogenesis*, 16: 399-404 (1995).
12. CHEN, M.; CHEN, L.T.; BOYCE, H.W. Cruciferous vegetables and glutathione: their effects on colon mucosal glutathione level and colon tumor development in rats induced by DMH. *Nutr. Cancer*, 23: 77-83 (1995).

13. Fraser, G.; Sabaté, J.; Beeson, L. et al. A possible protective effect of nut consumption on risk of coronary heart disease. *Archives of Internal Medicine,* 152: 1416-1424 (1992).
14. Nagy, S.; Shaw, P.E. *Tropical and subtropical fruits.* Westport (Connecticut), 1980, The AVI Publishing Company, Inc., pag. 548.
15. Quinn, L.A.; Tang, H.H. *Journal of the American Oil Chemists Society*, 73: 1585-1588 (1996).
16. Ako, H. et al. Healthful new oil from macadamia nuts. *Nutrition*, 11: 286-288 (1995).
17. Segal I. et al. Fermentation of the carbohydrate of banana in the human large intestine. *American Journal of Gastroenterology,* 88: 420-423 (1993).
18. Horigome T.; Sakaguchi E.; Kishimoto C. Hypocholesterolaemic effect of banana pulp in the rat fed on a cholesterol containing diet. *British Journal of Nutrition*, 68: 231-244 (1992).
19. Krishna G.C. Role of potassium in the pathogenesis of hypertension. *American Journal of Clinical Science*, 307: S21-S25 (1994).
20. Gillman M.W. et al. Protective effect of fruits and vegetables on development of stroke in men. *JAMA*, 273: 1113-1117 (1995).
21. Jansson, B. Dietary, total body, and intracellular potassium-to-sodium ratios and their influence on cancer. *Cancer Detect. Prev.* 14: 563-565 (1990).

Cap. 5: Alimente pentru artere

1. Willett, W.C.; Ascherio, A. Trans fatty acids: are the effects only marginal? *Am. J. Public Health*, 84: 722-724 (1994).
2. Kris-Etherton, P.M.; Shaomei, Y. Individual fatty acid effects on plasma lipids and lipoproteins: human studies. *Am. J. Clin. Nutr.*, 65 (suppl): 1628S-1644S (1997).
3. Ascn/Ain Task Force on Trans Fatty Acids. Position paper on trans fatty acids. Am. J. Clin. Nutr., 63: 663-670 (1996).
4. Gilani, A.H.; Asif, M.;Nagra, S.A. Energy utilization of supplemented cereal diets in human volunteers. *Arch. Latinoam. Nutr.*, 36: 373-378 (1986).
5. Muir, J.G.; O'Dea, K. Measurement of resistant starch: factors affecting the amount of starch escaping digestion in vitro. *American Journal of Clinical Nutrition,* 56: 123-127 (1992).
6. Mahan, L.K.; Arlin, M.T. *Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy.* Philadelphia, W.B. Saunders Company, 8th ed., 1992.
7. *Present Knowledge in Nutrition.* International Life Sciences Institute, ILSI-North America, 1990, 6th ed., pag. 275.
8. Gaitan, E. et al. Antithyroid effects in vivo and in vitro of babassu and mandioca: a staple food in goiter areas of Brazil. *Eur. J. Endocrinol.*, 131: 138-144 (1994).
9. Awoyinka, A.F.; Abegunde, V.O.; Adewusi, S.R. Nutrient content of young cassava leaves and assessment of their acceptance as a green vegetable in Nigeria. *Plant Foods Hum.* Nutr., 47: 21-28 (1995).
10. Araghiniknam, M. et al. Antioxidant activity of dioscrea and dehydroepiandrosterone (DHEA) in older humans. *Life Sciences*, 59: PL147-157 (1996).
11. Wang, H.; Cao, G.; Prior, R.L. Total antioxidant capacity of fruits. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 44: 701-705 (1996).
12. Meydani, M. Vitamin E. *The Lancet*, 345: 170-175 (1995).
13. Bellice, M.C. et al. Vitamin E and coronary heart disease: the European paradox. *Eu. J. of Clinical Nutrition*, 48: 822-831 (1994).
14. Perez-Jimenez, F. et al. Lipoprotein concentrations in normolipidemic males consuming oleic acid-rich diets from two different sources: olive oil and oleic acid-rich sunflower oil. *Am. J. Clinical Nutrition*, 62: 769-775 (1995).
15. Rainey, C.; Affleck, M.; Bretschger, K. et al. The California avocado. *Nutr. Today*, 29: 23-27 (1994).
16. Nagy, S.; Shaw, P.E. *Tropical and subtropical fruits.* Westport (Connecticut), 1980, The AVI Publishing Company, Inc., pag. 143.
17. Grant, W.C. Influence of avocados on serum cholesterol. *Proc. Soc. Exp. Biol. Med.*, 104: 45-47 (1960).
18. Alvizouri Muñoz, M. et al. Effects of avocado as a source of monounsaturated fatty acids on plasma lipid levels. *Arch. Med. Res.*, 23: 163-167 (1992).
19. Simon, E. et al. The blockade of insulin secretion by mannoheptulose. *J. Israel Med. Sci.*, 2: 785-799 (1966).
20. Lerman Garber, I. et al. Effect of a high-monounsaturated fat diet enriched with avocado in NIDDM [Non Insulin Dependent Diabetes Mellitus]. *Diabetes Care*, 17: 311-315.
21. Martín-Canrejas, M.A. et al. Dietary fiber content of pear and kiwi pomaces. *Journal of Agricultural and Food Chemistry,* 43: 662-666 (1995).
22. Krishna G.C. Role of potassium in the pathogenesis of hypertension. *American Journal of Clinical Science*, 307: S21-S25 (1994).
23. Singh R.B.; Rastogi, S.S.; Singh, R. et al. Effects if guava intake on serum total and high-density lipoprotein cholesterol levels and on systemic blood pressure. *Am. J. Cardiol.*,70: 1287-1291 (1992).
24. Korpela, J.T.; Korpela, R.; Adlercreutz, H. Fecal bile acid metabolic pattern after administration of different types of bread. *Gastroenterology*, 103: 1246-1253 (1992).

Cap. 6. Alimente pentru sânge

1. Tuntawiroon, M.; Sritongkul, N.; Brune, M. et al. Dose-dependent inhibitory effect of phenolic compounds in foods on nonheme-iron absorption in men. *Am. J. Clin. Nutr.,* 53: 554-557 (1991).
2. Siegenberg, D. et al. Ascorbic acid prevents the dose-dependent inhibitory effects of polyphenols and phytates on nonheme-iron absorption. *Am. J. Clin. Nutr.*, 53: 537-541 (1991).
3. Mahan, L.K.; Arlin, M.T. *Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy.* Philadelphia, W.B. Saunders Company, 8th ed., 1992.
4. Siegenberg D. et al. Ascorbic acid prevents the dose-dependent inhibitory effects of polyphenols and phytates on nonheme-iron absorption. *Am. J. Clin. Nutr.*, 53: 537-541 (1991).
5. Schneider, Ernst. *La salud por la nutrición [Health through Nutrition].* Madrid, Editorial Safeliz, 1986, pag. 520.
6. Wattenberg, L.W.; Coccia J.B. Inhibition of 4-(methylnitrosamino)-1-(3-pyridyl)-1-butanone carcinogenesis in mice by D-limonene and citrus fruit oils. *Carcinogenesis*, 12: 115-117 (1991).
7. Panlasigui, L.N.; Panlilio, L.M.; Madrid, J.C. Glycaemic response in normal subjects to five different legumes commonly used in the Philippines. *Int. J. Food Sci. Nutr.*, 46: 155-160 (1995).
8. Murray, I.E. et al. Volatile constituents of passion fruit, Passiflora edulis. *Aust. J. Chem.*, 25: 1920-1933 (1972).
9. Pamplona-Roger G. D. *Encyclopedia of Medicinal Plants.* Editorial Safeliz, Madrid, 1998, pag. 167.
10. Geneza 43:11.
11. *Present Knowledge in Nutrition.* International Life Sciences Institute, Washington, 6th ed., 1990, pag. 304.

CAP. 7: ALIMENTE PENTRU APARATUL RESPIRATOR

1. COOK, D.G.; CAREY, I.M.; WHINCUP, P.H. ET AL. Effect of fresh fruit consumption on lung function and wheeze in children. *Thorax*, 52: 628-633 (1997).
2. Numeri 11:5.
3. LECLERC, H. *Précis de phytothèrapie.* Paris, Masson, 1983, pag. 69.
4. HOLLMAN, P. ET AL. Absorption of dietary quercitin glycosides and quercitin in healthy ileostomy volunteers. *American Journal of Clinical Nutrition*, 62: 1276-1282 (1995).
5. SCHNEIDER, ERNST. *La salud por la nutrición [Health through Nutrition].* Madrid, Editorial Safeliz, 1986, pag. 498.
6. DANKERT, J.; TROMP, T.F.; DE VRIES, H. ET AL. Antimicrobial activity of crude juices of Allium ascalonicum, Allium cepa and Allium sativum. *Zentralbl. Bakteriol* [Orig. A], 245: 229-239 (1979).
7. ELNIMA, E.; AHMED, S.A.; MEKKAWI, A.G. ET AL. The antimicrobial activity of garlic and onion extracts. *Pharmazie*, 38: 747-748 (1983).
8. DORSCH, W.; SCHARFF, J.; BAYER, T. ET AL. Antiasthmatic effects of onions. Prevention of platelet-activating factor induced bronchial hyperreactivity to hismine in guinea pigs by diphenylthiosulfinate. *Int. Arch. Allergy Appl. Immunol.*, 88: 228-230 (1989).
9. WAGNER, H. Search for new plant constituents with potential antiphlogistic and antiallergic activity. *Planta Med.*, 55: 235-241 (1989).
10. VERTES, C.; DEBRECZENI, L.A. Effect of intracerebrally injected aminophylline, vinpocetinum, vasoactive intestinal peptide and onion extract on breathing pattern of rats. *Z. Erkr. Atmungsorgane*, 173: 134-137 (1989).
11. KLEIJNEN, J.; KNIPSCHILD, P.; RIET, G. Garlic, onions and cardiovascular risk factors. *British Journal of Clinical Pharmacology*, 28: 535-544 (1989).
12. MULDOON, M.; KRITCHEVSKY, S.B. Flavonoids and heart disease. *British Medical Journal*, 312: 458-459 (1996).
13. KNEKT, P. ET AL. Flavonoid intake and coronary mortality in Finland: a cohort study. *British Medical Journal*, 312: 478-481 (1996).
14. SEBASTIAN, K.L. ET AL. The hypolipidemic effect of onion (Allium cepa) in sucrose fed rabbits. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 23: 27-30 (1979).
15. YOU, W.C.; BLOT, W.J.; CHANG, Y.S. ET AL. Allium vegetables and reduced risk of stomach cancer. *Journal of the National Cancer Institute*, 81: 162-164 (1989).
16. DORANT, E.; VAN DEN BRANDT, P.A.; GOLDBOHM, R.A. ET AL. Consumption of onions and a reduced risk of stomach carcinoma. *Gastroenterology*, 110: 12-20 (1996).
17. DAVIS, D.L. Natural anticarcinogens, carcinogens, and changing patterns in cancer: some speculation. Environ. *Res.*, 50: 322-340 (1989).
18. DORANT, E.; VAN DEN BRANDT, P.A.; GOLDBOHM, R.A. Allium vegetable consumption, garlic supplement intake, and female breast carcinoma incidence. *Breast Cancer Research and Treatment,* 33: 163-170 (1995).
19. DORANT, E.; VAN DEN BRANDT, P.A.; GOLDBOHM, R.A. A prospective cohort study on Allium vegetable consumption, garlic supplement use, and the risk of lung carcinoma in The Netherlands. *Cancer Research*, 54: 6148-6153 (1994).
20. MOUSA, O. Bioactivity of certain Egyptian Ficus species. *Journal Ethnopharmacology*, 41: 71-76 (1994).

CAP. 8: ALIMENTE PENTRU APARATUL DIGESTIV

1. STOEWSAD, G. Bioactive organosulfur phytochemicals in Brassica oleracea vegetables (a review). *Food Chem. Toxicol.*, 33 (6): 537-543 (1995).
2. PREOBRAZHENSKAYA, M. ET AL. Ascorbigen and other indolederived compounds from brassica vegetables and their analogs as anticarcinogenic and inmunomodulating agents. *Pharmacol., Ther.,* 60 (2): 301-313 (1993).
3. MARKS, H. Effect of S-methyl cysteine sulphoxide and its metabolite methyl methane thiosulphinate, both occurring naturally in Brassica vegetables, on mouse genotoxicity. *Food Chem. Toxicol,* 31 (7): 491-495 (1993).
4. OSATO, J.A.; SANTIAGO, L.A.; REMO, G.M. ET AL. Antimicrobial and antioxidant activities of unripe papaya. *Life Sciences*, 53: 1383-1389 (1993).
5. SATRIJA, F.; NANSEN, P.; BJORN, H. ET AL. Effect of papaya latex against Ascaris suum in naturally infected pigs. *Journal of Helminthology*, 68: 343-346 (1994).
6. LIVESEY, G.; WILKINSON, J.A.; ROE, M. ET AL. Influence of the physical form of barley grain on the digestion of its starch in the human small intestine and implications for health. *Am. J. Clin. Nutr.*, 61: 75-81 (1995).
7. NAISMITH, D.J.; MAHDI, G.S.; SHAKIR, N.N. Therapeutic value of barley in the management of diabetes. *Ann. Nutr. Metab.*, 35: 61-64 (1991).
8. MCINTOSH, G.H. Colon cancer: dietary modifications required for a balanced protective diet. *Prev. Med.*, 22: 767-774 (1993).

CAP. 9: ALIMENTE PENTRU FICAT

1. ENGLISCH W, BECKERS C, UNKAUF M, RUEPP M. ET AL. Efficacy of Artichoke dry extract in patients with hyperlipoproteinemia. *Arzneimittelforschung* 2000 Mar; 50(3): 260-5
2. TEUBNER, C.; LEVIN, H.G.; LANGE, E. *Das Grosse Buch der Gemüse*, Teubner Edition, 1991, pag. 64.
3. ROJANAPO, W.; TEPSUWAN, A. Antimutagenic and mutagenic potential of Chinese radish. *Environ. Health Perspect.*, 101 (suppl. 3): 247-252 (1993).

CAP. 10: ALIMENTE PENTRU STOMAC

1. MAROTTA, R.B.; FLOCH, M.H. Diet and nutrition in ulcer disease. *Med. Clin. North. Am.*, 75: 967-979 (1991).
2. HELSER, M.A.; HOTCHKISS, J.H.; ROE, D.A. Influence of fruit and vegetable juices on the endogenous formation of N-nitrosoproline and N-nitrosothiazolidine-4-carboxylic acid in humans on controled diets. *Carcinogenesis*, 13: 2277-2280 (1992).
3. MEHTA, R. ET AL. Cancer chemopreventive activity of brassinin, a phytoalexin from cabagge. *Carcinogenesis*, 16 (2): 399-404 (1995).
4. CHEN, M. Cruciferous vegetables and glutathione: their effects on colon mucosal glutathione level and colon tumor development in rats induced by DMH. *Nutr. Cancer*, 23 (1):77-83 (1995).
5. GUO, Z. ET AL. Effects of phenethyl isothiocyanate, a carcinogenesis inhibitor, on xenobiotic-metabolizing enzymes and nitrosamine metabolism in rats. *Carcinogenesis*, 13 (12): 2205-2210 (1992)
6. MARKS, H. ET AL. Effects of S-methyl cysteine sulphoxide and its metabolite mrthyl methane thiosulphinate, both occurring naturally in Brassica vegetables, on mouse genotoxicity. *Food Chem. Toxicol.*, 31 (7): 491-495 (1993).
7. KIM, D. ET AL. Biphasic modifying effect of indole-3-carbinol on diethylnitrosamine-induced preneoplasic glu-

tathione S-transferase placental form-positive liver cell foci in Sprague-Dawley rats. *Japon Journal Cancer Research*, 85 (6): 578-583 (1994).
8. Pamplona-Roger G. D. *Encyclopedia of Medicinal Plants.* Editorial Safeliz, Madrid, 1998, pag. 434.
9. Schneider, Ernst. *La salud por la nutrición [Health through Nutrition].* Madrid, Editorial Safeliz, 1986, pag. 424.
10. Espinosa-Aguirre, J.J. et al. Mutagenic activity of urban air samples and its modulation by chili extracts. *Mutation Research*, 303: 55-61 (1993).
11. Ensminger, A.H. et al. *The Concise Encyclopedia of Foods and Nutrition*. Boca Raton (Florida), CRC Press, 1995, pag. 869.
12. Wildmann, J. et al. Occurence of pharmacologically active benzodiazepines in trace amounts in wheat and potato. *Biochem. Pharmacol*., 37: 3549-3559 (1988).
13. Wildmann, J. Increase of natural benzodiazepines in wheat and potato during germination. *Biochem. Biophys. Res. Commun*, 157: 1436-1443 (1988).

Cap. 11: Alimente pentru intestin

1. Brossard J.; Mackinney G. The carotenoid of Diospyros kaki. *J. Agric. Food Chem*. 11: 501-503 (1963).
2. Muldoon, M.F.; Kritchevsky, SB: Flavonoids and heart disease. *British Medical Journal*, 312: 458-459 (1996).
3. Knekt, P. et al. Flavonoid intake and coronary mortality in Finland: a cohort study. *British Medical Journal*, 312: 478-481 (1996).
4. Sable, R.; Sicart, R.; Berry, E. Steroid pattern of bile and feces in response to fruit-enriched diet in hypercholesterolemic hamsters. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 34: 303-310 (1990).
5. Ohkami, H. et al. Effects of apple pectin on fecal bacterial enzymes in azoxymethane-induced rat colon carcinogenesis. *Japan Journal of Cancer Research,* 86: 523-529 (1995).
6. Mahan, L.K.; Arlin, M.T. *Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy*. Philadelphia, W.B. Saunders Company, 1992, 8th ed.
7. Tinker L.F. et al. Prune fiber or pectin compared with cellulose lowers plasma and liver lipids in rats with diet-induced hyperlipidemia. *Journal of Nutrition*, 124: 31-40 (1994).
8. Shane, J.M.; Walker, P.M. Corn bran supplementation of a low-fat controlled diet lowers serum lipids in men with hypercholesterolemia. *Journal of the American Dietetic Association*, 95: 40-45 (1995).

Cap. 12: Alimente pentru tractul urinar

1. Hesse, A.; Siener, R.; Heynck, H. et al. The influence of dietary factors on the risk of urinary stone formation. *Scanning Microsc*., 7: 1119-1127 (1993).
2. Siener, R.; Hesse, A. Einfluss verschiedener Kostformen auf die Harnzusammensetzung und das Kalziumoxalat-Steinbildungsrisiko [The effect of different food forms on the urine composition and the risk of calcium oxalate stone formation]. *Z. Ernahrungswiss.,* 32: 46-55 (1993).
3. Massey, L.K.; Roman-Smith, H.; Sutton, R.A. Effect of dietary oxalate and calcium on urinary oxalate and risk of formation of calcium oxalate kidney stones. *J. Am. Diet. Assoc*., 93: 901-906 (1993).
4. Tsi D. et al: Effects of aqueous celery *(Apium graveolens)* extract on lipid parameters of rats fed a high fat diet. *Planta. Med.,* 61 (1): 18-21, (1995).
5. Gral N. et al: Étude des taux plasmatiques de psoralènes aprés ingestion de céléri. *Annal. Dermatol. Venereol.*, 120 (9): 599-603, (1993).
6. Guillen, R. et al. Dietary fibre in white asparagus before and after processing. *Z. Lebensm. Unters. Forsch*., 200: 225-228 (1995).
7. Amaro Lopez, M.A. et al. Influence of vegetative cycle of asparagus on copper, iron, zinc and manganese content. *Plants Foods in Human Nutrition*, 47: 349-355 (1995).
8. Valnet, J. *Traitement des maladies par les légumes, les fruits et les céréals*. Paris, Librairie Maloine S.A. éditeur, pag. 151.
9. Fleet, J.C.: New support for a folk remedy: cranberry juice reduces bacteriuria and pyuria in elderly women. *Nutr. Rev*. 52 (5): 168-170, (1994).
10. Avorn J. et al.: Reduction of bacteriuria and pyuria after ingestion of cranberry juice. *JAMA*, 271 (10): 751-754, (1994).
11. Ensminger, A.H. et al. *The concise encyclopedia of foods and nutrition*. Boca Raton (Florida), CRC Press, 1995, pag. 342.

Cap. 13: Alimente pentru aparatul reproducător

1. Barr, S.I.; Janelle, K.C.; Prior, J.C. Vegetarian vs nonvegetarian diets, dietary restraint, and subclinical ovulatory disturbances: prospective 6-mo study. *Am. J. Clin. Nutr.*, 60: 887-894 (1994).
2. Anthony, M.S. et al. Soybean isoflavones improve cardiovascular risk factors without affecting the reproductive system of peripubertal rhesus monkeys. *J. Nutr.*, 126: 43-50 (1996).
3. Mishra, S.K.; Sharma, A.K.; Salila, M. et al. Efficacy of low fat diet in the treatment of benign breast disease. *Natl. Med. J. India,* 7: 60-62 (1994).
4. Ensminger, A.H. et al. *The concise encyclopedia of foods and nutrition*. Boca Raton (Florida), CRC Press, 1995, pag. 971.
5. Baglieri, A. et al. Gastro-jejunal digestion of soya-bean-milk protein in humans. *British Journal of Nutrition* 72: 519-532 (1994).
6. Barnes, S. Rationale for the use of genistein-containing soy matrices in chemoprevention trials for breast and prostate cancer. *J. Cell. Biochem*. Suppl., 22: 181-187 (995).
7. Liener, I.E. Possible adverse effects of soybean anticarcinogens. *J. Nutr*., 125 (3 Suppl): 744S-750S (1995).
8. Clawson, G.A. Protease inhibitors and carcinogenesis: a review. *Cancer Invest*., 14: 597-608 (1996).
9. Kennedy, A.R. The evidence for soybean products as cancer preventive agents. *J.Nutr.*, 125 (3 Suppl): 733S-743S (1995).
10. Cassidy, A. Biological effects of a diet of soy protein rich in isoflavones on the menstrual cycle of premenopausal women. *Am. J. Clin.* Nutr., 60: 333-340 (1994).
11. Honoré, E.K. et al. Soy isoflavones enhance coronary vascular reactivity in atherosclerotic female macaques. *Fertility and Sterility*, 67: 148-154 (1997).
12. Wu, A.H. Tofu and risk of breast cancer in Asian-Americans. *Cancer Epidemiol. Biomarkers Prev*., 5: 901-906 (1996).
13. Persky, V.; Van-Horn, L. Epidemiology of soy and cancer: perspectives and directions. *J. Nutr*., 125 (3 Suppl): 709S-712S (1995).
14. Dwyer, J.T. et al. Tofu and soy drinks contain phytoestrogens. *J. Am. Diet. Assoc.,* 94: 739-743 (1994).
15. Stoll, B.A. Eating to beat breast cancer: potential role for soy supplements. *Ann. Oncol*., 8: 223-225 (1997).

16. M.J. Et Al. Soy intake and cancer risk: a review of the in vitro and in vivo data. *Nutr. Cancer*, 21: 113-131 (1994).
17. Adlercreutz, H. et al. Plasma concentration of phytoestrogens in Japanese men. *Lancet*, 342: 1209-1210 (1993).
18. Barret-Conner, E. Estrogen and coronary heart disease. *JAMA*, 265: 1861 (1991).
19. Anthony, M.S. et al. Soybean isoflavones improve cardiovascular risk factors without affecting the reproductive system of peripubertal rhesus monkeys. *J. Nutr.*, 126: 43-50 (1996).
20. Wilcox, J.N.; Blumenthal, B.F. Thrombotic mechanisms in atherosclerosis: potential impact of soy proteins. *J. Nutr.*, 125 (3 Suppl): 631S-638S (1995).
21. Abelow, B.J.; Holford, T.R.; Insogna, K.L. Cross-cultural association between dietary animal protein and hip fracture: a hypothesis. *Calcif. Tissue Int.*, 50: 14-18 (1992).
22. Breslau, N.A.; Brinkley, L.;Hill, K.D. et al. Relationship of animal protein-rich diet to kidney stone formation and calcium metabolism. *J. Clin. Endocrinol. Metabol.* 66: 140-146 (1988).
23. Arjmandi, B.H. et al. Dietary soybean protein prevents bone loss in an ovariectomized rat model of osteoporosis. *J. Nutr.*, 126: 161-167 (1996).
24. Kontessis. P. et al. Renal, metabolic and hormonal responses to ingestion of animal and vegetable proteins. *Kidney Int.*, 38: 136-144 (1990).
25. Gentile, M.G. et al. Treatment of proteinuric patients with a vegetarian soy diet and fish oil. *Clin. Nephrol.*, 40: 315-320 (1993).
26. Messina, M.J.; Barnes, S. The role of soy products in reducing risk of cancer. *J. Natl. Cancer Inst.*, 83: 541-546 (1991).
27. Anderson, J.W. et al.. Meta-analysis of the effects of soy protein intake on serum lipids. *N. Eng. J. Med.*, 333: 276-282 (1995).
28. Liener, I.E. Implications of antinutritional components in soybean foods. Crit. Rev. Food Sci. Nutr., 34: 31-67 (1994).
29. Mataix, J. et al. *Tabla de composición de alimentos españoles [Composition table of Spanish foods].* Universidad de Granada, 1995, 2nd ed., pag. 316.
30. Stahl, W.; Sies, H. Uptake of lycopene and its geometrical isomers is greater from heat-processed than from unprocessed tomato juice in humans. *Journal of Nutrition*, 122: 2161-2166 (1992).
31. Stahl, W.; Sies, H. Lycopene: a biologically important carotenoid for humans? *Arch. Biochem. Biophys*, 336: 1-9 (1996).
32. Franceschi, S. et al. Tomatoes and risk of digestive-tract cancers. *International Journal of Cancer*, 59: 181-184 (1994).

Cap. 14. Alimente pentru metabolism

1. Anderson J.W. et al. Serum lipid response of hypercholesterolemic men to single and divided doses of canned beans. *Am. J. Clin.* Nutr. 51: 1013-1019 (1990).
2. Salmeron, J.; Manson, J.E.; Stampfer, M.J. et al. Dietary fiber, glycemic load, and risk of non-insulin-dependent diabetes mellitus in women. *JAMA*, 277: 472-477 (1997).
3. Snowdon, D.A.; Phillips, R.L. Does a vegetarian diet reduce the occurrence of diabetes? *Am. J. Public. Health.,* 75: 507-512 (1985).
4. Feskens, E.J.; Virtanen, S.M.; Räsänen, L. et al. Dietary factors determining diabetes and impaired glucose tolerance tolerance. A 20-year follow-up of the Finnish and Dutch cohorts of the Seven Countries Study. *Diabetes Care*, 18: 1104-1112 (1995).
5. Swanston-Flatt, S.K.; Day, C.; Flatt, P.R. et al. Glycaemic effects of traditional European plant treatments for diabetes. Studies in normal and streptozotocin diabetic mice. *Diabetes Res.*, 10: 69-73 (1989).
6. Toth, B.; Erickson, J. Cancer induction in mice by feeding of the uncooked cultivated mushroom of commerce Agaricus bisporus. *Cancer Res.*, 46: 4007-4011 (1986).
7. Shephard, S.E.; Gunz, D.; Schlatter, C. Genotoxicity of agaritine in the lacI transgenic mouse mutation assay: evaluation of the health risk of mushroom consumption. *Food Chem. Toxicol.*, 33: 257-264 (1995).
8. Matsumoto, K. et al. Carcinogenicity examination of Agaricus bisporus, edible mushroom, in rats. *Cancer Lett.*, 58: 87-90 (1991).
9. Papaparaskeva, C.; Ioannides, C.; Walker, R. Agaritine does not mediate the mutagenicity of the edible mushroom Agaricus bisporus. *Mutagenesis*, 6: 213-217 (1991).
10. Blanco, A; Muñoz, L. Contenido y disponibilidad biológica de los carotenoides de pejibaye (Bactris gasipaes) como fuente de vitamina A. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 42 (2): 146-154 (1992).
11. De Tommasi, N. et al. Hypoglycemic effects of sesquiterpene glycosides and polyhydroxylated triterpenoids of Eriobotrya japonica. *Planta Med.*, 57: 414-416 (1991).
12. Roman-Ramos, R. et al. Experimental study of the hypoglycemic effect of some antidiabetic plants. *Arch. Invest. Med. (Mexico),* 22: 87-93 (1991).
13. De Tommasi, N. et al. Constituents of Eriobotrya japonica. A study of their antiviral properties. *Journal of Natural Products,* 55: 1067-1073 (1992).
14. Luca 6:1.
15. Jacobs Jr., D.R.; Slavin, J.; Marquart, L. Whole grain intake and cancer: a review of the literature. *Nutr. Cancer*, 24: 221-229 (1995).
16. Ensminger, A.H. et al. *The concise encyclopedia of foods and nutrition*. Boca Raton (Florida), CRC Press, 1995, pag. 793.
17. Badiali, D. Effect of wheat bran in treatment of chronic nonorganic constipation. A double-blind controlled trial. *Dig. Dis. Sci.*, 40: 349-356 (1995).
18. Rose, D.P.; Lubin, M.; Connolly, J.M. Effects of diet supplementation with wheat bran on serum estrogen levels in the follicular and luteal phases of the menstrual cycle. *Nutrition*, 13: 535-539 (1997).
19. Francis, C.Y.; Whorwell, P.J. Bran and irritable bowel syndrome: time for eeappraisal. *Lancet*, 344: 39-40 (1994).
20. Torre, M.; Rodriguez, A.R.; Saura-Calixto, F. Effects of dietary fiber and phytic acid on mineral availability. *Crit. Rev. Food Sci. Nutr.*, 30: 1-22 (1991).

Cap. 15: Alimente pentru aparatul locomotor

1. Welten, D.C.; Kemper, H.C.; Post, G.B. et al. Longitudinal development and tracking of calcium and dairy intake from teenager to adult. *Eur. J. Clin. Nutr.*, 51: 612-618 (1997).
2. Arjmandi, B.H.; Alekel, L.; Hollis, B.W. et al. Dietary soybean protein prevents bone loss in an ovariectomized rat model of osteoporosis. *J. Nutr.*, 126: 161-167 (1996).
3. Abelow, B.J.; Holford, T.R.; Insogna, K.L. Cross-cultural association between dietary animal protein and hip fracture: a hypothesis. *Calcif. Tissue Int.*, 50: 14-18 (1992).
4. Feskanich, D.; Willett, W.C.; Stampfer, M.J. et al. Protein consumption and bone fractures in women. *Am. J. Epidemiol.*, 143: 472-479 (1996).

5. KJELDSEN-KRAGH, J.; RASHID, T.; DYBWAD, A. ET AL. Decrease in anti-Proteus mirabilis but not anti-Escherichia coli antibody levels in rheumatoid arthritis patients treated with fasting and a one year vegetarian diet. *Ann. Rheum. Dis.,* Mar., 54:221-224 (1995).
6. PELTONEN, R.; NENONEN, M.; HELVE, T. ET AL. Faecal microbial flora and disease activity in rheumatoid arthritis during a vegan diet. *Br. J. Rheumatol.*, 36: 64-68 (1997).
7. PELTONEN, R.; KJELDSEN-KRAGH, J.; HAUGEN, M. ET AL. Changes of faecal flora in rheumatoid arthritis during fasting and one-year vegetarian diet. *Br. J. Rheumatol.*, 33:638-643 (1994).
8. KJELDSEN-KRAGH, J.; MELLBYE, O.J.; HAUGEN, M. ET AL. Changes in laboratory variables in rheumatoid arthritis patients during a trial of fasting and one-year vegetarian diet. *Scand. J. Rheumatol.*, 24: 85-93 (1995).
9. KJELDSEN-KRAGH, J.; HAUGEN, M.; BORCHGREVINK, C.F. ET AL. Vegetarian diet for patients with rheumatoid arthritis–status: two years after introduction of the diet. *Clin. Rheumatol.,* 13: 475-482 (1994).
10. ADAM, O. Ernahrung als adjuvante Therapie bei chronischer Polyarthritis [Nutrition as adjuvant therapy in chronic polyarthritis]. *Z. Rheumatol.*, 52: 275-280 (1993).
11. HEUPKE, W.; WEITZEL, *W. Deutsches Obst und Gemüse in der Ernährung und Heilkunde* [German Fruits and Vegetables in Diet and Therapy], Hippokrates Verlag, Stuttgart, 1950.

CAP. 16: ALIMENTE PENTRU PIELE

1. HILL, D.J.; BANNISTER, D.G.; HOSKING, C.S. ET AL. Cow milk allergy within the spectrum of atopic disorders. *Clin. Exp. Allergy,* 24: 1137-1143 (1994).
2. NORGAARD, A.; BINDSLEV-JENSEN, C. Egg and milk allergy in adults. Diagnosis and characterisation. *Allergy*, 47: 503-509 (1992).
3. OEHLING, A.; FERNANDEZ, M.; CORDOBA, H. Skin manifestations and immunological parameters in childhood food. *J. Investig. Allergol. Clin. Immunol.*, 7: 155-159 (1997).
4. CARLIER, C. ET AL. Efficacy of massive oral doses of retinyl palmitate and mango (Mangifera indica L.) consumption to correct an existing vitamin A deficiency in Senegalese children. *British Journal of Nutrition*, 68: 529-540 (1992).
5. HUNTER, G.L.K.; BUCEK, W.A.; RADFORD, T. Volatile components of canned Alphonso mango. *Journal of Food Science,* 39: 900-903 (1974).
6. ROONGPISUTHIPONG, C. ET AL. Postprandial glucose and insulin responses to various tropical fruits of equivalent carbohydrate content in non-insulin-dependent diabetes mellitus. *Diabetes Research and Clinical Practice,* 14: 123-131 (1991).
7. MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN DE ESPAÑA. *Las legumbres* (colección Alimentos de España) [*The vegetables* (Collection Foods of Spain)]. Madrid, El País, 1992, pag. 13.
8. BLANCO, A. Bioavailability of aminoacids in beans. *Arch. Latinoam. Nutr.*, 41 (1): 38-52, (1991).
9. ANDERSON, J.W. ET AL. Serum lipid response of hypercholesterolemic men to single and divided doses of canned beans. *Am. J. Clin. Nutr.* 51 (6): 1013-1019 (1990).

CAP. 17: ALIMENTE PENTRU INFECȚII

1. LIANG, B.; CHUNG, S.; ARAGHINIKNAM, M. ET AL. Vitamins and immunomodulation in AIDS. *Nutrition*, 12: 1-7 (1996).
2. KOCH, J.; GARCIA-SHELTON, Y.L.; NEAL, E.A. ET AL. Steatorrhea: a common manifestation in patients with HIV/AIDS. *Nutrition*, 12: 507-510 (1996).
3. CHEN, J.D. ET AL. The effects of actinidia sinensis Planc. (kiwi) drink supplementation on athletes training in hot environments. *Journal of Sports Medicine Physiology Fitness,* 30: 181-184 (1990).
4. CHUG-AHUJA, J.K. ET AL. The development and application of a carotenoid database for fruits, vegetables, and selected multicomponent foods. *J. Am. Diet. Assoc.*, 93: 318-323 (1993).
5. CRAIG, W. Nutri-Fax vol. 5, n. 1. Departament of Nutrition, Andrews University, Michigan, USA.
6. MIDDLETON, E; KANDASWAMI, C. Potential health-promoting properties of Citrus flavonoids. *Food Technology*, 48: 115-119 (1994).
7. WATTENBERG, L.; COCCIA, J. Inhibition of 4-(methylnitrosamino)-1-(3-pyridyl)-1-butanone carcinogenesis in mice by D-limonene and citrus fruit oils. *Carcinogenesis*, 12: 115-117 (1991).
8. TROUT, D.L. Vitamin C and cardiovascular risk factors. *Am. J. Clin. Nutr.*, 53: 322-325S, (1991).
9. BESRA, S.E. ET AL. Antiinflammatory effect of petroleum ether extract of leaves of Litchi chinensis Gaertn. *Journal of Ethnopharmacololy*, 54: 1-6 (1996).
10. NAGY, S.; SHAW, P.E. *Tropical and subtropical fruits.* Westport (Connecticut), The AVI Publishing Company, Inc., 1980, pag. 341.
11. SCHNEIDER, ERNST. *La salud por la nutrición [Health through Nutrition].* Madrid, Editorial Safeliz, 1986, pag. 171.

CAP. 18. ALIMENTELE ȘI CANCERUL

1. WHITE, E. *Dietă și hrană,* Editura Viață și Sănătate, 2008, pag. 438, 439.
2. WHO, Technical Report Series, 797. *Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases*. Report of a WHO Study Group. Geneva, 1990.
3. STRICKLAND, P.T.; GROOPMAN, J.D. Biomarkers for assessing environmental exposure to carcinogens in the diet. *Am. J. Clin. Nutr.*, 61: 710S-720S (1995).
4. ENSMINGER, A.H. ET AL. *The Concise Encyclopedia of Foods and Nutrition*. Boca Raton (Florida), CRC Press, 1995, pag. 157 (diagramă adaptată).
5. WILLETT, W.C.; STAMPFER, M.J.; COLDITZ, G.A. ET AL. Moderate alcohol consumption and the risk of breast cancer. *N. Engl. J. Med.*, 316: 1174-1180 (1987).
6. D'AVANZO, B.; LA VECCHIA, C.; FRANCESCHI, S. ET AL. Coffee consumption and bladder cancer risk. *Eur. J. Cancer*, 28A: 1480-1484 (1992).

Encyclopedia of Medicinal Plants **(EMP), la care se face referire în această lucrare, este publicată de *Editorial Safeliz* în două volume și aparține bibliotecii *Education and Health*. Este scrisă de același autor ca și cartea de față.**

ABREVIERI ŞI ACRONIME

α-TE: echivalent alfa-tocoferol

°C: grade Celsius

Carbohidr.: carbohidraţi

Cap.: Capitolul

cl: centilitru, a suta parte dintr-un litru
1 cl = 0,01 l: 1 l = 100 cl

cm: centimetru, a suta parte dintr-un metru
1 cm = 0,01 m; 1 m = 100 cm

CZA: Cantitatea Zilnică Acceptabilă

dl: decilitru, a zecea parte dintr-un litru
1 dl = 0,1 l; 1 l = 10 dl

DV: valoarea zilnică a unui nutrient

DZR: Doza Zilnică Recomandată

ed.: ediţie

EMP: EMP = *Encyclopedia of Medicinal Plants*, EDUCATION AND HEALTH LIBRARY, Editorial Safeliz.

°F: grade Fahrenheit

g: gram, a mia parte dintr-un kilogram
1 g = 0,001 kg; 1 kg = 1000g

HDL: High Density Lipoproteins (lipoproteine cu densitate mare)

kcal: kilocalorie, sau calorie mare, cunoscută sub numele de „calorie". Reprezintă cantitatea de căldură necesară pentru a creşte temperatura a 1 kilogram de apă cu 1°C la presiunea de 1 atmosferă.
1 kcal = 4,18 kJ.

kg: kilogram, unitatea de măsură a masei în Sistemul Internaţional
1 kg = 1000 g; 1 kg = 2,2046 pounds (livre)

kGy: kilogray, unitatea de măsură a cantităţii de radiaţii absorbite de organism
1kGy = 1000 Gy

kJ: kilojoule. „Joule" este unitatea de măsură a energiei electrice, mecanice şi termice în Sistemul Internaţional.
1 kJ = 1000 jouli
1 kJ = 0,24 kcal

l: litru, unitatea de măsură a volumului. Un litru de apă cântăreşte un kilogram.
1 l = 10 dl = 1000 ml

L.: abreviere pentru Carolus Linnaeus, marele botanist suedez din secolul al VIII-lea, care a denumit multe specii de plante

LDL: Low Density Lipoproteins (lipoproteine cu densitate mică)

m: metru, unitatea standard internaţională pentru lungime
1 m = 10 dm = 100 cm = 1000 mm

Mb: megabyte, unitate de bază pentru date egală cu un milion de byţi, sau caractere

mg: miligram, a mia parte dintr-un gram
1 mg = 0,001 g; 1 g = 1000 mg

Min.: minerale

ml: mililitri, a mia parte dintr-un litru
1 ml = 0,001 l; 1 l = 1000 ml

mmol/l: milimoli pe litru, o modalitate de a măsura cantitatea de substanţă folosită în general în testele de sânge.

MR: necesarul mediu de nutrient

NE: echivalent niacină

pag.: pagina

pH: unitate de măsură a acidităţii sau alcalinităţii unei soluţii. Scara de măsurare a pH-ului utilizată în prezent este de la 0 la 14. Un pH de 7 este neutru, mai mare decât 7 este alcalin, iar mai mic decât 7 este acid.

ppm: părţi pe milion, o unitate care măsoară concentraţia unei substanţe
1 ppm = 1 mg/kg = 0,1 mg/100 g

Prot.: proteine

RE: echivalent retinol

ssp.: subspecie

Sin.: sinonim

SUA: Statele Unite ale Americii

UI: Unitate internaţională. Reprezintă cantitatea de substanţă activă biologic, precum un hormon sau o vitamină, necesară pentru producerea unui anumit răspuns. Este folosită ca unitate de măsură a puterii unei substanţe. În prezent, se preferă microgramul (µg); de exemplu: 1 µg de vitamina A = 3,33 UI.

var.: varietate, soi, legat de speciile botanice

Vol.: volum

µ: micron, a milioana parte dintr-un metru
1 µ = 0,000001 m; 1 m = 1 000 000 µ
1 mm = 1000 µ

µg: microgram, o milioana parte dintr-un gram
1 µg = 0,000001 g; 1 g = 1 000 000 µg
1 mg = 1000 µg

Sursa Ilustrațiilor

Lozano, Pablo
Chicharro, Ángel
Corel Stock Photo Library
Gazelle Technologies
Klenk, Gunther
Life Art
Photo Disc
Werner, Ludwig
Editorial Safeliz

INDEX ALFABETIC GENERAL

Acca sellowiana Berg., 252
Accident vascular cerebral, 95
Acerolă, 354
Achras zapota L., 205
Acid folic, în portocală, 347
Acid linolenic, în nuci, 75
Acid oxalic, în roșie, 265
Acid pantotenic, în fasole, 333
Acid uric, nivel ridicat de ~, 275
Acizi grași, tipuri, 99
Acnee, 316
Actinidia chinensis Planch., 342
Acuitate vizuală, pierderea ~, 31
Adenom de prostată, 251
Adzuki, 256
Afin de tufiș înalt, 244, 247
Afin de tufiș scund, 247
Afine, 244
Afte bucale, 152
Agaricus
– *bisporus* L., 278
– *campestris* L., 278
Agenți anticancerigeni, 359
Agenți cancerigeni, 359
Agresivitate, 40
Alămâioară, 206
Alergii, 318
Alimentație bazată pe alimente proaspete, benefică pentru piele, 319
Alimente acidifiante, 273
Alimente alcalinizante, 273
Alimente benefice, 22
Alimente dăunătoare, 22
Alimentele,
– care ajută la prevenirea cancerului, 360
– care favorizează cancerul, 362
– drept cauză a cancerului, 358
– în prevenirea cancerului, 358
– în tratamentul cancerului, 358
– pentru aparatul digestiv, 151
– pentru aparatul locomotor, 299
– pentru aparatul reproducător, 249
– pentru aparatul respirator, 139
– pentru artere, 93
– pentru ficat, 167
– pentru infecții, 337
– pentru inimă, 63
– pentru intestin, 195
– pentru metabolism, 269
– pentru ochi, 29
– pentru piele, 315
– pentru sânge, 123
– pentru sistemul nervos, 39
– pentru stomac, 177
– pentru tractul urinar, 229
– și cancerul, 357
Allium,
– *ampeloprasum* L., 304
– *cepa* L., 142
– *porrum* L., 304
Alună de pădure, 238
– lapte de ~, 231
Alzheimer, 45
Amidon, în fructul arborelui de pâine, 281
Aminoacizi esențiali, din diferite alimente, 332
Amygdalus communis L., 58
Anacardium occidentale L., 46
Ananas, 180
– *comosus* Merr., 180
– *sativus* Schult., 180
Andivă, 170
Anemie, 125
Anemie și dietele pe bază de orez, 214
Anghinare, 172
Angină pectorală, 66
Annona,
– *cherimola* Mill, 68
– *muricata* L., 70
– *squamosa* L., 70
Anorexie nervoasă, 41
Antocianidine,
– în căpșuni, 108
– în struguri, 89
Anxietate, 43
Aparat digestiv, 151
Aparat locomotor, 299
Aparat reproducător, 249
Aparat respirator, 139
Apium graveolens L., 232
Aport de fibre,
– cum să creștem ~, 197
Arachis hypogea L., 320
Arahidă, 320
– făină de ~, 321
– ulei de ~, 323
– unt de ~, 321
Araucaria, 57
Araucaria araucana K. Koch, 57
Artocarpus communis Forst., 280
Artocarpus heterophylla Lam., 280
Ardei, 188
Aritmie, 67
Armoracia rusticana, 174
Arsuri la stomac, 179
– ameliorare cu suc de roșii, 192
Artere, 93
– daune și colesterol, 79
Arterioscleroză, 95
Artrită reumatoidă, 302
Asparagus officinalis L., 234
Asperag, 234
Astm, 141
Atac cerebral, 95
Avena sativa L., 48
Avenasterol, în ovăz, 50
Avenină, în ovăz, 50

Averrhoa carambola, L., 202
Avocado, 112
– efect antianemic, 115
Azarolă, 355

***B**actris gasipaes* L., 282
Bactris major Jacq., 313
Banană, 80
Banană pitică, 83
Băuturi alcoolice, favorizează apariția cancerului, 362
Bertholletia excelsa Humb. L., 52
Beta,
– *cycla*, L. 284
– *vulgaris* L.,
– var. *conditiva*, 126
– cv. *vulgaris*, 284
Beta-glucan, în ovăz, 51
Beta-sitosterol, în anghinare, 173
Bilimbi, 202
Boală celiacă, 198
Boala Crohn, 200
Bob de grâu, 295
Boia, 188
Borassus flabellifer L., 313
Bostan, 104
Brassica,
– *oleracea* L., 72, 182
– var. *acephala*, 186
– var. *botrytis*, 154, 186
– var. *capitata*,
– ssp. *alba*, 186
– ssp. *rubra*, 187
– var. *gemmifera*, 186
– var. *gongylodes*, 187
– var. *italica*, 72, 186
– var. *sabauda/bullata*, 187
– *pekinensis* (Lour.) Rupr., 187
– *rapa* L., 306
Broccoli, 72, 186
Bromelină, în ananas, 181
Bronșită, 140
Bulimie, 43

Cactus cu pulpă comestibilă, 27
Cafea, favorizează cancerul, 363
Caisă, 34
Caju, 46
Calamondină, 351
Calciu, în migdale, 60
Calocarpum sapota Merr., 204
Cancer, 357
– alimente care previn ~, 360
– prevenit de,
– citrice, 345
– varză, 183
Cancer cerebral, 364
Cancer de colon, 366
Cancer de prostată, 367
Cancer de vezică urinară, 367
Cancer endometrial, 367
Cancer esofagian, 365
Cancer gastric, 365
Cancer hepatic, 365
Cancer laringian, 364
Cancer mamar, 366
Cancer nazofaringian, 364
Cancer oral, 364
Cancer ovarian, 367
Cancer pancreatic, 366
Cancer pulmonar, 365
Cancer renal, 366
Candidoză, 341
Capsicum annuum, L., 188
Carica papaya L., 158
Carii dentare, 152
Carne, favorizează cancerul, 362
Carotenoizi, 33
– în fructul kaki, 209
– în mango, 327
Cartof, 190
– coajă, 191
– zeamă, 192
Cartof dulce, 288
Cartofi prăjiți, 193
Castană comestibilă, 308
Castanea sativa Mill., 308
Castravete, 324
Cataractă, 31
Căpșună, 108
Ceapă, 142
Cecitate nocturnă, 31
Celulită, 317
Cereale, previn cancerul, 360
Chard, 284
Cherimoya, 68
Chitră, 351
Cicer arietinum L., 100
Cichorium,
– *endivia* L.
– var. *crispum*, 171
– var. *latifolium*, 171
– *intybus* L.
– var. *foliosum*, 170
Cinarină, în anghinare, 172
Cireașă, 290
Ciroză, 169
Cistită, 341
Citrice, previn cancerul, 345
Citrullus lanatus (Thunb.) Mansf., 236
Citrus,
– *aurantiifolia* (Christm.-Panz.) Sw., 351
– *aurantium* L., 346
– *decumanus L., 351*
– familia citricelor, 351
– *limon* (L.) Burm., 128, 351
– *maxima* (Burm.) Merr., 351
– *medica* L., 351
– *mitis* Blanco, 351
– *paradisi* MacFad., 351
– *reticulata* Blanco, 344, 351
– *sinensis* (L.) Osbeck., 346, 351
– *vulgaris* Risso., 351
Ciupercă șampinion, 278
Coasta-dracului, 234

Cocos nucifera L., 310
– var. *aurantiaca*, 313
Colelitiază, 168
Colesterol,
– cum să reducem ~, 98
– efectul produs de soia asupra ~, 260
– HDL, 94
– LDL, 94
– și efectul asupra arterelor, 79
Colită, 200
Colită ulceroasă, 200
Collard, 186
Condimente, favorizează cancerul, 363
Conjunctivită, 30
Conopidă, 154, 186
Constipație, 198, 203, 207
– cum să evităm ~, 196
– micul dejun pentru a evita ~, 205
Corylus avellana L., 238
Crampe musculare, 303
Cranberry american, 247
Crataegus azarolus L., 355
Crucifere, previn cancerul, 361
Crustacee, favorizează cancerul, 362
Cucumis,
– *melo* L., 240
– *sativus* L., 324
Cucurbia,
– *citrullus* L., 236
– *maxima* L., 104
– *pepo* L.,
– var. *giromontina*, 160
– var. *oblonga*, 160
Cucuruz, 224
Cupru, în nuci, 76
Curmală, 148
Curmală japoneză, 208
Cydonia oblonga Mill., 206
Cynara scolymus, L., 172

D-limonenă, în lămâie, 129
Dalima, 222
Daucus carota L., 32
Degenerescență maculară a retinei, 30
Degerături, 97
Demență, 44
Depresie, 41
Dermatită, 319
Diabet, 276
Diaree, 199
Digestie, dureroasă, 178
Dihidroxifenilsatină, în prună, 221
Dioscorea alata L., 106
Diospyros kaki L., 208
Dismenoree, 250
Dispepsie, 178
Diverticuloză, 201
Dolichos soja L., 254
Dovleac, 104
Dureri de cap, 42

Echilibru acid/alcalin, 272, 273
Eczemă, 319
Epilepsie, 44
Epuizare fizică, 274
Epuizare mentală, 42
Eriobotrya japonica Lindl., 286
Ervum lens L., 130
Escarola, 171

Familia Annonaceae, 70
Familia Cruciferae, 186
Faringită, 341
Fasole, 330
– soiuri, 335
Fasole albă, 335
Fasole cu ochi negri, 335
Fasole Fava, 136
Fasole Haricot, 335
Fasole lată, 136
Fasole Lima, 335
Fasole Windsor, 136
Fasole-de-câmp, 136
Favism, 137
Făină albă, 294
Făină integrală, 294
Febră, 338
Feijoa, 252
Feijoa sellowiana Berg., 252
Ficat, 167
Ficus carica L., 146
Fier, 123
– absorbție, efectul vitaminei C, 124
Fier hem, 123
Fier non-hem, 123
Fistic, 134
Fitoestrogeni, 249
Flatulență, 201
Flavonoizi,
– în ceapă, 143
– în grepfrut, 103
– în struguri, 89
Floricele de porumb, 225
Fortunella,
– *japonica* (Thunb.) Sw., 351
– *margarita* (Lour.) Sw., 351
Fragaria vesca L., 108
Fragilitate a părului, 317
Fragilitate vasculară, 95
Fruct-în-cinci-colțuri, 202
Fruct-stea, 202
Fruct kaki, 208
Fruct Sharon, 208
Fructe exotice, 26
Fructe, previn cancerul, 360
Fructul arborelui de pâine, 280
Fructul pasiunii, 132
Fructul săracului, 146

Fulgi de ovăz, 49
Fumat, renunțare la ~, 141

Gastrită, 178
Gât, infecție, 341
Gingivită, 153
Glaucom, 31
Glicochină, în ceapă, 144
Gluten, 293
Glycine max (L.) Merr., 254
Granadilla, 132
Granată, 222
Grăsimi,
– în avocado, 112
– în nuci, 75
Grâu, 292
– germene, 295, 296
– structura anatomică a bobului de grâu, 295
– tărâțe, 297
Grepfrut, 102, 351
Gripă, 340
Guacamole, 113
Guava, 118
Guavasteen, 252
Guilelma gasipaes (H.B.K) Bailey, 282
Gulie, 187
Gută, 275
Gutuie, 206

Halitoză, 152
Helianthus annus L., 110
Hemoroizi, 200
Hepatită, 168
Hepatopatii, 168
Hernie hiatală, 179
Hiperactivitate, 40
Hipertensiune arterială, 96
Hipoglicemie, 276
Hordeum vulgare L., 162
Hrean, 174

Iaurt, previne cancerul, 361
Ignamă, 106
Impotență sexuală, 251
Inapetență, 153
Indigestie, 178
Infarct miocardic, 66
– și nucile, 75
Infecții, 339
Inhibitori de protează, în soia, 257
Inimă, 63
– alimentație sănătoasă pentru ~, 64
– atac de cord, 66
– ce să mâncăm după, 65
– și nucile, 75
– și vinul, 65
Insomnie, 41
Insuficiență cardiacă, 67
Insuficiență renală, 231
Integral(e),
– cereale, previn cancerul, 360
– grâu, 294
Intestin, 195
Intestin iritabil, 199
Inulină, în andivă, 170
Ipomoea batatas (L.) Poir, 288
Izoflavone, 257

Îngrășare, alimentație pentru evitarea ~, 270

Juglans regia L., 74

Kiwano, 27
Kiwi, 342
Kumquat, 351

Lactuca,
– *sativa* L., 54
– *virosa* L., 54
Lapte, 300
– favorizează cancerul, 362
Lămâie, 128, 351
– asezonare, beneficii, 125
Lămâie verde, 351
Lăptucă, 54
Lecitină, în ovăz, 50
Legume,
– previn cancerul, 361
– supă de ~ depurativă, 96
Leguminoase, previn cancerul, 361
Lens,
– *culinaris* Medik., 130
– *esculenta* Moench., 130
Licopen,
– în ardei, 188
– în roșie, 266
Limetă, 351
Limonia aurantiifolia (Christm.-Panz.), 351
Limonoizi, în grepfrut, 103
Linte, 130
– alimente care se combină bine cu ~, 135
Lipide din sânge, efectul produs de soia, 260
Litchi, 26, 352
– *chinensis* Sonn., 352
– nuca ~, 352
Litiază renală, 231
Lodoicea maldivica, 313
Loquat, 286
Lubeniță, 236
Lucmo, 205
Luteină, 37
Lycopersicon esculentum Mill., 264

Macadamia, 78
– *integrifolia* L. Smith, 78
– *ternifolia* F.v. Muell., 78
Magneziu,
– în caju, 47
– în nuca de cocos, 312
Malpighia,
– *glabra* L., 354
– *punicifolia* L., 354

Malț, 162
Mandarină, 344, 351
Mangan, în nuci, 76
Mangifera indica L., 326
Mango, 326
Mangustan, 26
Manihot,
– *esculenta*, 107
– *utilissima*, 107
Manilkara zapota, Van Royen, 205
Manioc, 107
Marron glacé, 309
Marțipan, 59
Mastopatie fibrochistică, 250
Matisia cordata Humb.-Bonpl., 205
Mazăre, 84
Măr, 216
– tratament cu ~, 219
Măr chinezesc, 222
Măr de zahăr, 70
Măr-gutuie, 206
Măr-stea, 202
Măslină, 164
– ulei de ~, previne cancerul, 360
Merișor, 247
Metabolism, 269
Mic dejun, pentru evitarea constipației, 205
Migdală, 58
– lapte de ~, 61
Migrenă, 42
Momordica lanata Thunb., 236
Morcov, 32
Moșmon japonez, 286
Mucilagiu,
– în curmala japoneză, 209
– în ovăz, 49
Musa x paradisiaca L., 80
Must, 90

Nap, 306
– frunze de ~, 307
Năut, 100
Nefroză, 230
Nervozitate, 40
Nevralgie, 43
Niacină, în fasole, 333
Nitrosamine, inhibate de ananas, 181
Nucă, 74
– și infarctul miocardic, 75, 76
Nucă australiană, 78
Nucă braziliană, 52
Nucă de cocos, 310
– lapte de cocos, 312
– ulei de cocos, 311
Nucă de cocos regal, 313
Nucă de pâine, 280
Nucă de pin mexicană, 56
Nucă indiană, 56
Nuga (Turron), 59

Obezitate, 270
Ochi, 29
Olea europaea L., 164
Oligoelemente, în nuci, 76
Oligurie, 230
Orez, 212
– apă de ~, 213
– soiuri de ~, 215
Orez alb cu bob lung, 215
Orez alb cu bob scurt, 215
Orez integral, 215
Orez prefiert, 215
Oryza sativa L., 212
Orz, 162
– fulgi de ~, 163
Osteoartrită, 301
Osteomalacie, 303
Osteoporoză, 300
Ouă, favorizează cancerul, 362
Ovăz, 48
Oxifenisatină, în prună, 221

Paie de ovăz, 48
Palmier de Palmyra, 313
Palmier de plajă, 313
Palmier piersic, 282
Papaya, 158
Paranuci, 52
Pară, 116
Pară-aligator, 112
Parkinson, 44
Passiflora edulis Sims., 132
Pawpaw, 158
Păducel mediteraneean, 354
Păpălău, 27
Păpușoi, 224
Pectină,
– în curmala japoneză, 209
– în grepfrut, 103
Pepene galben, 240
Pepene sălbatic, 132
Pepene tropical, 158
Pepene verde, 236
Periodontită, 153
Persea americana Miller, 112
Pește, favorizează cancerul, 363
pH, 273
Phaseolus max L., 254
Phaseolus vulgaris (L.) Savi, 330
Phoenix dactylifera L., 148
Piele, 315
Piele uscată, 317
Piersică, 86
Pietre,
– la fiere, 169
– la rinichi, 231
Pinus araucana L., 57
– *pinea* L., 56
Pirus malus L., 216
Pistacia vera L., 134
Pisum sativum L., 84

Plantan, 83
Portocală, 346, 351
Portocală amară, 351
Portocală de Sevilla, 351
Porumb, 224
Porumb, deficiențe nutriționale ~, 227
Porumb dulce, 224
Potasiu, în banane, 81
Pouteria
– *lucuma*, 205
– *sapota* L., 204
Praz, 304
Prevenirea cancerului,
– cerebral, 364
– de colon, 366
– de prostată, 367
– de vezică urinară, 367
– endometrial, 367
– esofagian, 365
– gastric, 365
– hepatic, 365
– laringian, 364
– mamar, 366
– nazofaringian, 364
– oral, 364
– ovarian, 367
– pancreatic, 366
– pulmonar, 365
– renal, 366
Produse rafinate, favorizează cancerul, 363
Proteine,
– în grâu, 293
– în soia, 255
Proteine complete,
– în fasole, 331, 332
– în ovăz, 49
Prună, 220
Prună japoneză, 286
Prunus,
– *amygdalus* Batsch., 58
– *armeniaca* L., 34
– *avium* L., 290
– *cerasus* L., 290
– *domestica* L., 220
– *persica* (L.) Batsch, 86
Psidium guajaba L., 118
Psoriazis, 318
Pui de măzăriche, 84
Punica granatum L., 222
Puterea vindecătoare a legumelor, 24
Pyrus communis L., 116

Quercetină, în ceapă, 143

Rahitism, 303
Rambutan, 27
Raphanus sativus L., 174
Răceală, 340
Resveratrol,
– anticancerigen, 91
– în struguri, 89
Retină, degenerescență maculară a ~, 30
Ridiche, 174
Rinichi,
– blocaj renal, 231
– cancer la ~, 366
– pietre la ~, 231
Rodie, 222
Roșie, 264

Salacca edulis Reinw., 313
Salată, 54
Sânge, 123
– lipide, efectele produse de soia, 260
– tensiune arterială, 96
Sapodilla, 205
Sapotă, 204
Sapotă columbiană, 205
Schizofrenie, 45
Scleroză multiplă, 44
Secale cereale L., 120
Secară, 120
Semințe de floarea-soarelui, 110
Semințe de pin, 56
Serotonină, în banane, 81
Sfeclă elvețiană, 284
Sfeclă mangold, 284
Sfeclă roșie, 126
SIDA, 340
Sindrom de tunel carpian, 303
Sindrom nefrotic, 230
Sindrom premenstrual, 250
Sindrom Raynaud, 97
Sistem imunitar slăbit, 339
Sistem nervos, 39
Smochină, 146
Soia, 254
– aspecte negative, 261
– aspecte pozitive, 262
Soia verde, 256
Solanum,
– *lycopersicum* L., 264
– *melongena* L., 242
– *tuberosum* L., 190
Soursop, 70
Soy hispida, Moench., 254
Spanac, 36
Spanac peren, 284
Sparang, 234
Sparanghel, 234
Spinacia oleracea L., 36
Stafide, 91
Steroli, în anghinare, 173
Stomac, 177
– ananasul protejează ~, 181
Stres, 42
Struguri, 88
Subponderabilitate, 274
Substanțe fitochimice, în portocală, 347
Sukun, 280
Supă de legume depurativă, 96
Surse de hrană, 23

Tamarillo, 26
Tamarind, 26
Tanaka, 286

Tanine, în curmala japoneză, 209
Tărtăcuță, 104
Tofu, 257
Tract urinar, 229
Tratament cu afine, 245
Trigliceride, nivel ridicat de ~, 275
Triticum aestivum L., 292
Tromboză, 124
Tuse, 140
Tutun, detoxificare de ~, 141

Țelină, 232

Ulcer gastroduodenal, 179
Ulei esențial, în ceapă, 143
Umbra-iepurelui, 234
Vaccinium,
– *corymbosum* L., 247
– *macrocarpon*, 247
– *myrtillus* L., 244
– *oxycoccus* L., 247
– *vitisidaea* L., 247
Vânătă, 242
Varză, 182
– familia ~, 186
– murată, 185
– previne cancerul, 183
Varză albă, 186
Varză de Bruxelles, 186
Varză de Savoya, 187
Varză roșie, 187
Vezică biliară,
– boli ale ~, 169
– calculi la ~, 169
Vezică urinară, cancer de ~, 367
Vicia faba L., 136
Vigna,
– *angularis* (Willd.), 256
– *radiata* (L.) Wilczek, 256
Vinul și inima, 65
Vișină de Barbados, 354
Vitamina C,
– efectul ~ asupra absorbției fierului, 124
– funcțiile ~, 353
– nevoie crescută de ~, 355
Vitamina E, în floarea-soarelui, 111
Vitis vinifera L., 88

Zahăr, favorizează cancerul, 363
Zea mays L., 224
Zeaxantină, 37
Zinc,
– deficit de ~, 101
– în nuci, 76
Zucchini, 160